

MS

657

477

657
M.M.S.K

നാലാം ക്ലാസ്സി:ലക്കുള്ള
ആരോഗ്യധർമ്മം.

(ഗ്രാമഭരണവും സുഖാധാരനിടാനവും)

പുതിയ സിലബസ് അനുസരിച്ചു 4-ക്ലാസ്സി:ലക്കുള്ളതും
ആരോഗ്യധർമ്മത്തിൽ നിന്നും പ്രത്യേകം അച്ചടിച്ചതു്.

BY
BR. P. K. JOSEPH.

സുവണ്ണ ബുക്കഡിപ്പോ,
കായംകുളം

ഈപതിതാകൂർ ക്ലാസ്സി:ബുക്കുകൾക്കായി അംഗീകരിച്ചതു്.
1936 ഡിസംബർ 29 നു-ലെ ഈപതിതാകൂർ
ഗവൺമെൻ്റ് തസ്തിക നേക്കുക.

10-ാം പതിപ്പു ക്ലാസ്സി 2000.

സുവണ്ണ തെ പ്രഭാ പ്രസ്സ്,
കായംകുളം.

1120.

വില ചതു 10.

MS. 657

ആരോഗ്യധർമ്മം.

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.

ആരോഗ്യം എന്നാൽ എന്താണു്? അരോഗത അല്ലെങ്കിൽ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണു്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തകാശം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, തലച്ചോറ്, പിത്താശയം, ത്വക്ക്, മാംസപേശികൾ മുതലായ എല്ലാ ഭാഗങ്ങൾക്കും മനസ്സിനും യാതൊരു സുഖക്കേടും ഇല്ലാതിരിക്കയും അവയെല്ലാം ക്രമമായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നമുക്കു് ആരോഗ്യമുണ്ടെന്നു പറയുന്നു.

ഒരു ഗൃഹത്തിൽ ആക്കും രോഗമൊന്നുമില്ലാത്തപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും സുഖവും സന്തോഷവുമായിരിക്കും. അവർ ഉത്സാഹപൂർവ്വം ജോലികൾ ചെയ്തും അനുരഞ്ജനവും സഹായിച്ചും സന്തോഷമായി കഴിച്ചുകൂട്ടും. എന്നാൽ അവിടെ ആക്കെങ്കിലും സുഖക്കേടായാൽ അവരുടെ സന്തോഷമെല്ലാം പൊയ്ക്കൊന്നു. രോഗികൾ മറ്റുള്ളവർക്കു് ഒരു ഭാരമായിരിക്കും. ഒരു പ്രളതന്നെയാകട്ടെ, രോഗിയാണെങ്കിൽ അയാൾ തന്റെ മാളികകളിൽ ഭൂരിതക്കിടക്കയിൽ തൊണ്ടിയും മുളിയും കഴിച്ചുകൂട്ടുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. എന്നാൽ ആരോഗ്യവാനാണെങ്കിൽ കേവലം ഒരു കൂലിക്കാരനപ്പോലും എവിടെയും ആനന്ദമായിക്കഴിയാം.

രോഗബാധ ഏതു ഗൃഹത്തെയും അസ്വസ്ഥമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. രോഗം ബാധിച്ചതു് ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിക്കായിരുന്നാൽപ്പോലും അവിടുത്തെ അസ്വാസ്ഥ്യം ഒട്ടുംകുറവായിരിക്കും.

ക്കയില്ല. ഉന്മേഷപൂർവ്വം ചാടിക്കളിച്ചും ഉല്ലാസപൂർവ്വം പാറം പരിച്ചും മാതാപിതാക്കളോടൊത്തു ആനന്ദിപ്പിച്ചും വന്നൊരന കേട്ടിരോഗശയ്യയിൽ ഭീനശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ട് കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അവിടുത്തെ പരിഭ്രമം എന്തായിരിക്കും! മാതാവിനാണ് രോഗം പിടിപെട്ടതെങ്കിൽ അവിടുത്തെ കഴിപ്പം പറഞ്ഞറിയിക്കാവതായിരിക്കയില്ല. അവൾ സുഖമായിരുന്നപ്പോൾ എത്ര ചൊടിയോടുകൂടി പ്രഭാതം മുതൽ രാത്രിവരെ ജോലിചെയ്തിരുന്നു! കുട്ടികളെ പരിചരിക്കുക, പാചകംചെയ്യുക, ഗൃഹം ശുചിയാക്കുക, വീടുസാമാനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക, അതിഥികളെ സൽക്കരിക്കുക മുതലായവ ചെയ്തും ചെയ്തിച്ചും എത്ര ഭംഗിയായും, ക്രമമായും, ശാന്തമായും ഗൃഹഭരണം നടത്തിവന്നു! അവൾ കിടപ്പിലായപ്പോൾ അവയെല്ലാം തെറ്റി. കുട്ടികളെല്ലാം വൃത്തികെട്ടു. എച്ചിലുകളും ചവറുകളും കൊണ്ട് വീട് പരിശുദ്ധങ്ങളും മലിനമായി. വീടുചെലവുകൾ വർദ്ധിച്ചു. ഒന്നുകൊണ്ട് സാധിച്ചുപണയ്ക്കു് പത്തുകൊണ്ടും പോരെന്നായി. വീടുകാളും സകലവും കഴിഞ്ഞു. അച്ഛനാണ് കിടപ്പിലായതെന്നുവരട്ടെ, പിന്നെ അവിടുത്തെ വിഷമങ്ങൾ അതിലുമധികമായിരിക്കും. ഇങ്ങിനെ മിക്ക ആളുകളും ഒരു ദിവസം കിടപ്പിലായാൽ അത്രയും അവരുടെ ഗൃഹകാര്യങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുപോകും. ഏതാനും നാൾ രോഗിയായി കിടന്നു പോയാൽ സാധാരണക്കാരിലധികംപേരും പ്രാണയ്ക്കുത്താൽ വലഞ്ഞുപോകും.

ആകയാൽ ആരോഗ്യം എത്രവലിയ ഒരു അനുഗ്രഹമാണെന്നും ഏവരും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതു് എത്ര അത്യാവശ്യമാണെന്നും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. ആരോഗ്യരക്ഷയെക്കുറിച്ച് എത്ര ഉപദേശിച്ചാലും, പ്രസംഗിച്ചാ

ലും, ഗവൺമെൻറു ചട്ടം വച്ചാലും അധികാപേരും അതിൽ താല്പര്യമുള്ളവരായി കാണാറില്ല. ആരോഗ്യം നശിച്ചു, രോഗം ബാധിച്ചു, വേദനകൾ അനുഭവിച്ചു സഹിക്കുവയാതാകുമ്പോൾ മാത്രമേ ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിലയേക്കിരിച്ചു അധികാപേരും മനസ്സിലാക്കാറുള്ളൂ. രോഗകാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കയും, രോഗലക്ഷണം കണ്ടാലുടൻ ദേഹം പരിശോധിപ്പിച്ചു കാരണം കണ്ടു പിടിച്ചു പരിഹാരം നേടുകയും ചെയ്യണം. രോഗബാധാനിരോധനത്തിനായി ആരോഗ്യസംബന്ധമായുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ നല്കുന്നതിനും അതിലേക്കുവേണ്ട കരുതൽ ചെയ്യുന്നതിനുമായി ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യഡിപ്പാർട്ടുമെൻറും, രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി വേണ്ടിടത്തോളം ആസ്ത്രികളും ഡാക്ടറന്മാരും ഈ രാജ്യത്തുണ്ട്. ജനങ്ങൾ ഇവയെ യഥാവിധി യഥാഭയോഗ്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

രോഗകാരണം

ഏതു രോഗത്തിനും എന്തെങ്കിലും കാരണമുണ്ടായിരിക്കും. അങ്ങിനെയാലൊരതെ വരികയില്ല. വിഡിയാണ്, ഈശ്വരനിശ്ചയമാണ്, എന്നൊക്കെ ചിലർ പറയും. മനുഷ്യൻ തന്റെ ബുദ്ധി കേടുകൊണ്ടോ പ്രവൃത്തിദോഷംകൊണ്ടോ ഓരോ രോഗത്തെ വരുത്തിക്കൂട്ടുന്നു എന്നല്ലാതെ അവർ രോഗിയായി കഴുപ്പെടണമെന്ന് ദൈവനിശ്ചയമുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾക്കും സമ്പാർഗ്ഗനിയമങ്ങൾക്കും വിരുദ്ധമായി ജീവിച്ചു രോഗമുണ്ടാക്കുന്നതെന്നുള്ളതാണ് ഈശ്വരനിശ്ചയം.

നാഴികമണി ചിലപ്പോൾ നിന്നുപോകുന്നതായി കാണാറില്ലേ? അതിന്റെ തലയിലെഴുത്തുകൊണ്ടും മറവും

അങ്ങിനെ നിന്നുപോകുന്നതല്ലല്ലോ ചക്രങ്ങൾക്കിടയിൽ എണ്ണയില്ലാതിരിക്കയോ, അഴുക്കും പൊടിയും കയറിയിരിക്കയോ, വല്ല സ്ത്രീഗോ മറ്റൊരാളുടെ കയ്യോടെയോ ചെല്ലുമ്പോഴാണ് നാഴികമണി നിന്നുപോകുന്നത് അത് തുടച്ചുവെക്കിയാക്കി എണ്ണയിടുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ കേടുകൾ മാറുമ്പോൾ, നാഴികമണി വീണ്ടും ശരിയായി നടക്കുന്നതു കാണാം. ഇതുപോലെ നമ്മുടെ ശരീരമാകുന്ന യന്ത്രത്തിലും അഴുക്കുകൾ അടഞ്ഞിരിക്കയോ എന്തെങ്കിലും കേടുകൾക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചു എന്നു പറയുന്നത്.

ചെടികളുടെ ഇലകളിൽ പലതരം ചെറിയ പൂഴുക്കൾ ഇരുന്ന് ഇലകൾ തിന്ന തീർന്നത് നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ? നാം സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അതുപോലെ പലതരം രോഗബീജങ്ങൾ നമ്മുടെ ആമാശയപാചികങ്ങളിൽ കൂടിയ ശ്വാസശ്വാസവോ വായുവിൽ കൂടിയും, ശരീരത്തിലുള്ള മുറിവുകളിൽ കൂടിയും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കടന്നുകൂടി പലരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നതാണ് വീടുകളുടെ ചുറ്റും ചവറുകളും ഭൂതസ്വാധീനങ്ങളും കിടന്നിരുന്നാൽ അവിടമെല്ലാം ഭൂയിച്ച വായുവും ഈച്ചകളും രോഗബീജങ്ങളും കൊണ്ട് മലിനമാകും. ഈച്ചകൾ പൂഴുക്കൾ മുതലായ ക്ഷുദ്രജീവികൾ മൂലം ഈ രോഗബീജങ്ങൾ നമ്മുടെ ക്ഷേണ പാനീയങ്ങളിലും വ്യാപിക്കും. രോഗങ്ങളുണ്ടാകാൻ ഇങ്ങിനെ പല കാരണങ്ങളുണ്ട്.

രോഗബാധകൂടാതെ ശരീരത്തെ വൃത്തിയും ബലവും ഉള്ളതായി സൂക്ഷിച്ച് സത്പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തു ജീവിക്കുന്നതിനാണ് ഈശ്വരൻ അതുതക്കമായ ഈ ശരീരത്തെ യും ബുദ്ധിയേയും നമുക്ക് നല്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇവയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും കേടാവരുതെന്ന് എത്ര ശിക്ഷാർഹമാണ്! നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മദൈവകൊണ്ടോ അലക്ഷ്യം കൊണ്ടോ ന

മുക്കു ഒരു വാച്ചിന് കേടുവന്നാൽ പകരം വെറൊരു വാച്ചുവാങ്ങാം. എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് എന്തെങ്കിലും കേടുവന്നാൽ അത് മാറി വെറൊരു ശരീരം വാങ്ങിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ? ഒരിക്കലും സാധ്യമല്ലല്ലോ. രോഗം കലശലായി, ഔഷധം കുടിച്ചിട്ടും ഡാക്ടർ മർന്നുകത്തിച്ചിട്ടും രക്ഷപെടുന്നില്ലെന്ന് വരുമ്പോൾ രോഗത്തിന് കാരണമാക്കിയ എന്തെങ്കിലും അലക്ഷ്യതയേയോ അവിവേകത്തേയോ കുറിച്ച് വിചാരിച്ച് അപ്പോൾ സങ്കടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടെന്തുപലം?



ഡാക്ടർ കൂതക്കണ്ണാടി കൊണ്ട് രോഗാണുക്കളെ പരിശോധിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിനു രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാതെ കാലേക്രട്ടിസൂക്ഷിക്കേണ്ടത് വിവേകമുള്ള മനുഷ്യന്റെ ധർമ്മമാണ്. രോഗകാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് പുരാതന ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രകാരന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുക്രൂടാതെ ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പരിശോധനകളാൽ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവർ രോഗാണുക്കളേയും മറ്റും പരിശോധിച്ചു അവയെക്കുറിച്ച് നമുക്കു വേണ്ട അറിവുതരുന്നു.

രോഗകാരണങ്ങളെന്തെല്ലാം? ശരീരത്തിൽ രോഗാണുക്കളുടെ സംക്രമണം, ശരീരത്തിന്റെ വൃത്തിക്കേട്, ഗൃഹത്തിലെയും പരിസരങ്ങളിലെയും മലിനതകൾ, ആഹാരപാനീയങ്ങളുടെ ദുഷ്യവും കുറവും, വായുവിന്റെയും ജലത്തിന്റെയും മാലിന്യങ്ങൾ, ശരീരക്കീടം മുതലായവയാണ് പ്രധാന രോഗഹേതുക്കൾ. ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള പൂർണ്ണവിവരങ്ങളും അവയുടെ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും എന്തെല്ലാമാണെന്നു എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

രോഗനിവാരണം.

മേൽ പറഞ്ഞ രോഗകാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയാതെ
 കീഴെ രോഗങ്ങളുണ്ടാവുകയില്ല. ശരിയായ ശുചീകരണവ്യ
 വസ്ഥകൾ അനുഷ്ഠിക്കാതെ മിക്ക രോഗങ്ങളും നി
 രോധിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ബോംബേ പട്ടണം ആർപ്പാ
 റ്റിനു കൊള്ളുകയില്ലാത്ത ഒരു മലമ്പനിപ്പോലെയായ ചതുപ്പു
 നിലമായിരുന്നു. ശുചീകരണവ്യവസ്ഥകളുടെ നഷ്ടം
 യാൽ ബോംബേ ഇന്ത്യയിലെ ഒരു വിശിഷ്ട നഗരമായി
 തീർന്നിട്ടുണ്ട്. ഒരു കാലത്ത് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ധാരാളം കുഷ്ഠ
 രോഗികളുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അവിടെ കുഷ്ഠരോഗികൾ
 ഇല്ലെന്നതന്നെ പറയാം. മസൂറികൊണ്ട് അവിടെ അ
 സംഖ്യം ആളുകൾ മരിച്ചുവന്നു. ഇപ്പോൾ അവിടെ മസൂ
 റിയും ഇല്ലതന്നെ. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ പണ്ട് ജന
 ങ്ങൾ ശരാശരി 20 വയസ്സിൽ കൂടുതൽ ജീവിച്ചിരുന്നില്ല.
 ഇപ്പോഴാകട്ടെ അവിടെ ശരാശരി ആയുസ്സ് 40 വയസ്സിൽ
 കൂടുതലാണ്. അവിടെ ആരോഗ്യനിയമങ്ങളും ശുചീകര
 ണ വ്യവസ്ഥകളും ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതും ജനങ്ങൾ
 അവയെ അനുസരിക്കുന്നതും അത്ര താല്പര്യത്തോടും നിഷ്ഠ
 ഷ്ടയോടുകൂടിയാണ്. അതുപോലെ മെഡ്ലാൻ നമുക്കും രോഗ
 ബാധ കൂടാതെ കഴിക്കാം. ഈ രാജ്യത്തെ ജനങ്ങൾ
 ശരാശരി 23 വയസ്സുവരെ മാത്രമേ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുള്ളൂ.
 എന്നാൽ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ ശരാശരി 40 വയസ്സുവരെ ജീ
 വിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ട്. ബ്രിട്ടണിൽ 1000-ന് 12 പേർവീ
 തും മരിക്കുന്നു. സ്പെയിൻ 1000-ന് 9 വീതമേ മ
 രിക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ ബ്രി. ഇന്ത്യയിൽ 1000-ന് 22
 പേർവീതം മരിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ഈ ശപഥാനുഗ്രഹ
 ത്താൽ നമുക്കു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അനുഭവപ്രഭുതയും ശീതോ

ജ്ഞാപനവും ആരോഗ്യപ്രദങ്ങളായ ഫലവിഭവങ്ങളും കൂടി
യില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി ഇതിലുമ
ധികം കഷ്ടതയായിരിക്കുമായിരുന്നു. ആരോഗ്യനിയമങ്ങ
ളും ശുചീകരണവ്യവസ്ഥകളും മനസ്സിലാക്കിയനുഷ്ഠിക്കുന്ന
തിൽ നാം അത്ര അശ്രദ്ധരാണ്.

നിങ്ങൾ ജപ്പാനും ജർമ്മനിയും എവിടെയാണെന്നും
വിമാനം എന്താണെന്നും, ചന്ദ്രനിൽ എന്തെല്ലാമുണ്ടെന്നും
മറ്റും ജാഗ്രതയോടെ പഠിക്കണം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ജീ
വിച്ചിരിക്കണമെങ്കിൽ അതിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായി
രിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ എന്തെല്ലാമുണ്ടെ
ന്നും അതിൽ എന്തെല്ലാം പ്രവൃത്തികൾ നടക്കുന്നുവെന്നും,
നിങ്ങളുടെ ശരീരം ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയിരിക്കണമെങ്കിൽ
അതിലേക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യണമെന്നും മനസ്സിലാക്കി
യിരിക്കേണ്ടതാവശ്യമല്ലയോ?

സർവ്വധാനമായ ആരോഗ്യരക്ഷാമാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ചു
ള്ള പൂർണ്ണമായ അറിവു സമ്പാദിക്കണമെങ്കിൽ ശാസ്ത്രീയമാ
യി ഒട്ടേറെ പഠിക്കണം. അതു് എല്ലാവർക്കും സാദ്ധ്യമ
ല്ലെങ്കിലും സാധാരണ ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാവുന്ന വായു ആ
രോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടവ
യും ആയ പ്രാഥമികതത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഏതെങ്കിലും അറിഞ്ഞി
രിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണ്.

ഇവയെ ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ചറിയുകയും താല്പര്യ
ത്തോടെ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അവരവർക്കും അന്യ
ർക്കും രാജ്യത്തിനും രക്ഷയായിരിക്കും.

2-ാം അദ്ധ്യായം.

നമ്മുടെ വീട്

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം അധികവും നാം പാർക്കുന്നവീടി

നേയും അതിന്റെ പരിസരങ്ങളേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. എല്ലാവർക്കും വിശേഷതരും വീടുകൾ ഉണ്ടാക്കി താമസിക്കാൻ സാധിക്കയില്ലെങ്കിലും ഏതു ചെറിയ വീടും ആരോഗ്യ പ്രദമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിന് ആർക്കും സാധിക്കും. ചില വീടുകളിൽ പാത്താൽ രോഗം ഉണ്ടാകുമെന്നും ചിലവയിൽ താമസിച്ചാൽ ഭൂതോപദ്രവം ഉണ്ടാകുമെന്നും മറ്റും ചിലർ പറഞ്ഞെങ്കിലും മിക്കവീടുകളിലും ആരോഗ്യനാശകരങ്ങളായ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. അവ നിമിത്തമാണ് രോഗങ്ങളുണ്ടാകുക. അവയെന്തെല്ലാമാണെന്നറിയാഞ്ഞിട്ടാണ് ഭൂതോപദ്രവമെന്നും മറ്റും ചിലർ പറയുന്നത്. അവ മനസ്സിലാക്കി അങ്ങിനെയുള്ള രോഗകാരണങ്ങളില്ലാത്ത വീടുകളിൽ വേണം പാക്കേണ്ടതു്.

പാക്കാൻ വീടുണ്ടാക്കുമ്പോൾ അതിനുള്ളായിരിക്കേണ്ട സൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. കൂടെക്കൂടെ വീടുമാറി പണിയിക്കുകയെന്നതു് അധികം പേർക്കും സാദ്ധ്യമല്ലല്ലോ. ഒരു ഗൃഹത്തിനു് അത്യാവശ്യമായി വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

- 1.—ഇഴുപ്പും അല്ലെങ്കിൽ നനവു് ഉണ്ടാകാത്ത തറ,
- 2.—വായുവും വെളിച്ചവും ധാരാളമായി കയറുന്നമുറികൾ,
- 3.—കുടിക്കാൻ ശുദ്ധജലം കിട്ടുന്ന കിണറു്,
- 4.—വൃത്തിയും ശുചിത്വവുമുള്ള പരിസരങ്ങൾ ഇവയാണ്.

ഇവയിൽ ഏതിനെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ന്യൂനതയുണ്ടായാൽ ആ ഗൃഹത്തിലെവർസം അത്രയും അസുഖകരമായിരിക്കും.

ഉ.മ. തറ:—ചതുപ്പുതറകളിലോ മറ്റു താഴ്ന്ന സ്ഥലങ്ങളിലോ വീടുവെച്ചാൽ തറ മിക്കവാറും നനഞ്ഞിരിക്കും. എപ്പോഴും കൊതുകുകളുടെ ശല്യവും കാണും. അവിടെ താ

മണിക്കുന്നവർക്ക് കൂടുതലായ പതി പിടിച്ചെടുക്കേണ്ടിരിക്കും. ചവറുകൾ ഇട്ടു നികത്തിയ സ്ഥലത്തു് വീടുകളാക്കിയാൽ തറയ്ക്കിയിൽനിന്നും ചവറുകൾ ചീഞ്ഞു വിഷവായുക്കൾ പുറപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. ആകയാൽ വീടുവയ്ക്കുന്നതു് ഉയന്ന സ്ഥലത്തും, തറയിൽനിന്നും കഴിയുന്നിടത്തോളം പൊക്കിക്കെട്ടിയ അടിത്തറയിനേലും, നല്ല ഭൂമിയിലും ആയിരിക്കണം. ഗൃഹങ്ങൾ ചെറിയ ചെറുപ്പാകളായാലും അവയ്ക്കു് കിടക്കുമുറി, സാമാനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന മുറി, അടുക്കളമുറി മുതലായവ പ്രത്യേകമുണ്ടായിരിക്കണം. അടുക്കള മുറിയിൽ വായു കയറുവാനും പുറം വെളിക്കുപോകുവാനും വേണ്ട ജനലുകളും മററുമുണ്ടായിരിക്കണം. അടുക്കളയിൽ പുകയും മൂടും ഏറ്റവും അധികം ജോലിചെയ്യുന്നവരുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും കണ്ണുകൾക്കും കൂടുതലായ കേടുതലുണ്ടാകുന്നു. മുറികളും വരാനുകളുമെല്ലാം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നു് സൗകര്യമുള്ളവയായിരിക്കണം.

൨. ചായവും വെളിച്ചവും — വീടുകളുടെ എല്ലാമുറികളിലും ധാരാളമായി ശുദ്ധമായ ലഭിക്കുന്നതിന്നു ആവശ്യമുള്ള ജനലുകൾ, വാതലുകൾ മുതലായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. മുറികൾ വലിയവയായാലും അധികം വായു കയറുവാൻ മാർഗ്ഗമില്ലെങ്കിൽ പ്രയോജനമില്ല. ആകയാൽ മുറികളിലേക്കു വായു കയറുവാൻ തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. ശുദ്ധമായ ലഭിക്കുവാൻ സൗകര്യമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ മറ്റു സ്ഥലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു കൂടുതൽ രോഗങ്ങളും മരണങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു്.

ചെറുതരം വീടുകളിലെ കിടക്കമുറികളിൽ മിക്കവാറും സകല വീട്ടുസാമാനങ്ങളും കൂടിയുണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ പാലകപാത്രങ്ങൾകൂടി കാണും. ഈ മുറികൾ വായുവും

വെളിച്ചവും കയറാത്തവകൂടിയായാൽ, വാതലടച്ചുകൊണ്ടു് അവയിൽ കിടന്നു് ഉറങ്ങുന്നവരുടെ ജീവിതം എത്ര ദയങ്കരമാണു്. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുള്ള സ്ഥലം ധാരാളം വായു കയറി ഇറങ്ങിപ്പോകുന്നതിനു് വേണ്ട സൗകര്യമുള്ളതായിരിക്കണം. ഒരു മുറിക്കകത്തെ ഭൂമിച്ചു വായു ശ്വാസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരാൾ ആ വായു ഭൂമിച്ചുതാനോ എന്നറിയുകയില്ല. എന്നാൽ വെളിക്കു ശുദ്ധവായു ഏറ്റവുമകത്തു നിന്നിട്ടു് ആ മുറിയിലേക്കു പെട്ടെന്നു കയറുന്ന ഒരാൾക്കു് അവിടുത്തെ വായുവിനു് ഒരു ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതായി ബോധ്യപ്പെടും. ഭൂമിച്ചു വായുവിന്റെ ദുർഗ്ഗന്ധമാണതു്. ശുദ്ധവായുവിനു് യാതൊരു ഗന്ധവുമുണ്ടായിരിക്കയില്ല.

വെളിച്ചം—വെളിച്ചം സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും വളരെ ആവശ്യമാണു്. സന്തോഷമായി പാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കിളിയെ ഒരു ഇരുട്ടുമുറിയിൽ കൊണ്ടുചെന്ന വയ്ക്കാമെങ്കിൽ അതു പിന്നെ പാടുകയില്ല. വെളിച്ചമില്ലാത്തതിടത്തു് അതിനു് ഉല്ലാസത്തോടികൊണ്ടു് സാധിക്കയില്ല. ഏതു രോഗിക്കും രാത്രിയിൽ ലിനം കൂടുതലായിരിക്കും. നേരം വെളുക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞിരിക്കും. ചെടികൾക്കു വെളിച്ചത്തിന്റെ ആവശ്യം പ്രത്യക്ഷമാണു്. നിലമ്പറയിലോ ഏതെങ്കിലും വെളിച്ചമില്ലാത്ത സ്ഥലത്തോ സൂക്ഷിക്കാത്ത കിഴങ്ങുമുതലായവ കിളിച്ചുരുട്ടുകൾ വെളുത്ത നിറമായും ശക്തിഹീനമായും ഇരിക്കും. നേരേമറിച്ചു പുറയിടങ്ങളിൽ വെളിപ്രദശത്തു സൂര്യരശ്മിയേറു കിളിച്ചുവരുന്നവയുടെ മുളകൾക്കുനല്ല ആരോഗ്യവും പച്ച നിറവും തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇതിൽ നിന്നു് ഇരുട്ടു് രോഗത്തെയും വെളിച്ചം ആരോഗ്യത്തെയും നല്ലതും തന്നെ വ്യക്തമാണു്.

ആകയാൽ വെളിച്ചം കയറത്ത ഇരുട്ടുമറികളുള്ള വി
 ദൂകൾ അന്നാരോഗ്യകരങ്ങളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.
 “വെളിച്ചം കയറാത്തീടത്തു്” ദൈദ്യൻ കയറിയേമതിയാ
 വൂ” എന്നൊരു ചഴഞ്ചെല്ലുള്ളതു വളരെ വാസ്തവമാണ്.
 ഒന്നാമതു് വെളിച്ചത്തിനു ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള ശക്തിയു
 ണ്ടു്. രണ്ടാമതു് മുറിക്കെത്തു വെളിച്ചമുണ്ടെങ്കിൽ അഴുക്ക്
 എവിടെയെല്ലാമുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കി അവിടേ വൃത്തിയാ
 ക്കാം. കൂടാതെ മുട്ട, വെള്ളു്, ചാറം, ചഴുതാര, മറവു്
 ഇഴങ്ങത്തുകൾ മുതലായവയൊന്നും ശരിയായ വെളിച്ചമുള്ളി
 ടത്തു് ഇരിക്കയില്ല. അടുക്കളമുറി അതിൽ ഇരിക്കുന്ന ഏതു
 സംധനവും ശരിയായി കാണത്തക്കവണ്ണം വെളിച്ചം കയ
 രുന്നതല്ലെങ്കിൽ അവിടെ പാകംചെയ്യയും സൂക്ഷിക്കയും
 ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണ സംധനങ്ങളിൽ പലതരം മാലിന്യങ്ങളും
 വീഴുവാനിടയുണ്ടു്. ആകയാൽ ഗൃഹത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗ
 ത്തും വായുവും വെളിച്ചവും നല്ലവണ്ണം കയറുന്നതിനുള്ള
 സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നതു് നവപ്രധാനമാണ്.

ഇരുട്ടിനു് അജ്ഞാനമെന്നും വെളിച്ചത്തിനു് ജ്ഞാനമെ
 ന്നും പേരുണ്ടു്. ഇരുട്ടിനും വെളിച്ചത്തിനും മനുഷ്യന്റെ
 മനസ്സിനുകൂടി മാറാം വരുത്തുവാൻ കഴിയും. ഇരുട്ടിൽ എ
 ല്ലാവക്കും ഒരു ഭയമായിരിക്കും വെളിച്ചത്തു് ഭയമെല്ലാം
 പോന്നു ആകയാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും മനസ്സിനുകൂടി വെളിച്ചം
 തരുവാൻ ഈശ്വരനോടു പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണ്.

൩. കിണറു്.— ഒരു ഗൃഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും
 പ്രധാനമായ ശുദ്ധേക്ഷണം അതിനു ശുദ്ധജലമുള്ള കിണ
 രുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ്. ജന്മിപ്പാങ്ങപക്കം ആ ഗൃ
 ഹം വാസഭയശ്ശേമായിരിക്കുമ്പ്പോൾ വളരെ താഴ്ന്നിരിക്കു
 ള്ള കിണറുകളിലെ നല്ല ഉറവകളിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന വെ

ഉളം മാത്രമെ ശുദ്ധമായിരിക്കുകയുള്ളൂ. ഓരോ ഗ്രാമത്തിനും ആ തരത്തിലുള്ള ഒരു നല്ല കിണർ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും അതു വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യണം. അധികം താഴ്ന്നില്ലാത്ത കഴിക്കളിൽ നല്ലവശവും ഭൂമിയിൽ നിന്നും ഉയർന്നുവരുന്ന വെള്ളം, അതിനു ചുറ്റുമുള്ള ഭൂമിയിലെ അഴുക്കുകൾ ഉയർത്തിയെടുത്ത മലിനജലമായിരിക്കും. ആഴമുള്ള കിണറായിരുന്നാലും ചുറ്റും കല്ലു കെട്ടി പൊക്കിയിടാതെ തറനിരപ്പിൽ ഇട്ടിരുന്നാൽ നല്ലവശത്തുനിന്നും അഴുക്കുകൾ ലെപ്പിരിഞ്ഞി വെള്ളം ഭൂമിയിലുപോം. ഇതു നിസ്സാരമായി കരുതുന്ന പലയിടത്തും രോഗം ഒഴിഞ്ഞുമാറാതെയിരിക്കുന്നതായി കാണാം.



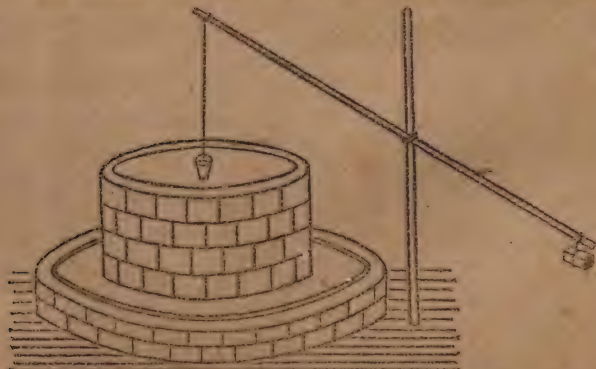
ഈ കിണറിന്റെ മേൽവശം പാളി അടിവശം മുറിച്ചുമാറ്റാതെ കാണുന്നതിന്റെ പാലാണ്. കിണറിന്റെ ചുറ്റും മൂന്നു കെട്ടുകൾ കല്ലു കെട്ടി ഉയർത്താതെ പൊക്കിത്തുടക്കുക ഉയർന്ന കിണറിന്റെ മേൽവശം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ് ഇതിനർത്ഥം. കിണറിനടുത്തു കല്ലുകൾ, മൂക്കുവെള്ളം, കന്നുകാലികളുടെ

ഉപ്പിടുക. പല്ലതുകുക മുതലായവ ചെയ്യുന്നതായാൽ ആ
വക അഴുക്കുകൾ ഭൂമിയിൽ കീഴ്പോട്ടു തരണം കിണറി
നകത്തു കീഴ് ഉഴറിയിറങ്ങിപ്പോകും ഉപകൃഷ്ടതയിലിടും.
ഉറന്നപഴുപ്പ്, ചവിടവപ്പ് മുതലായ പകച്ചുരേഗമുള്ള
വർ അലക്കുമ്പോൾ കിണറിനടുത്തുതന്നെ പല്ലതച്ചു ഉപ്പി
യൽ ഭേദബീജങ്ങൾ കിണറിൽ വ്യാപിക്കുന്നതാണ്.
കിണറിലേക്കു ഭവ്നുകൾ ഉഴറിയിറങ്ങത്തക്കവണ്ണം എപ്പി
ൽകഴികളും മലമുത്രപിസർജ്ജന മറകളും മറ്റും കിണറിന
ടുത്തുണ്ടായിരുന്നാൽ അതിലെ മെളും ഭവ്നിച്ചുപോകും.
അവ കരെ അകലെയായിരിക്കണം.

കിണറിൽ വൃക്ഷങ്ങളുടെ ഇലകൾ വീഴാതെ സൂക്ഷി
ക്കയും, വെള്ളം കുറയുന്ന കാലങ്ങളിൽ കിണറ്റ് അഴുക്കുകളു
ത്തു് ഇറച്ചു് ശുദ്ധീകരിക്കയും, പൊട്ടാസിയം പെർമാം
ഗനേറും, ബീച്ചിംഗ് പെന്റഡർ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒ
രു അളവുവേണ്ടുന്ന കലർക്കയും ചെയ്യുന്നതാണു
നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ കിണറിൽ അഴുക്കുകൾ ഉഴറിയിറങ്ങാ
തിരിക്കത്തക്കവണ്ണം മറ്റും സിമന്റുകെണ്ടു് തളം കെട്ടി
യിരിക്കേണ്ടതാണ്.

വെള്ളം കോരിയെടുക്കുന്ന വിധങ്ങളെയും അതിനുപ
യോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളെയും കുറിച്ച് പ്രത്യേകിച്ചു ശ്രദ്ധി
ക്കേണ്ടതാണ്. വെള്ളംകോരുന്ന തൊട്ടികളിൽ കൈകഴു
ക്കുക, വസ്ത്രം നന്നയ്ക്കുക മുതലായവ ചെയ്യാൽ അതിൽ അ
ഴുക്കുകൾ പറ്റിപ്പിടിക്കും. തൊട്ടിയിൽ കെട്ടുന്ന കയർ താ
ഴെയിട്ടു് ഇഴച്ചുൽ അതിൽ അഴുക്കുകളും നലമുടി മുതലാ
യവയും പറ്റിയിരിക്കും. തൊട്ടിക്കുപകരം മിലർ വെ
ള്ളം കോരുന്നപയോഗിക്കുന്ന കളകിൻപാള ഏതാനും മി
വസം കഴിയുമ്പോൾ അളിഞ്ഞു് അതിൽ കൃമികൾ ഉണ്ടാ

കുറേ ആകയാൽ പാളകൾ ചീയുന്നതിനുമുമ്പ് മാറി പുതിയ പാളകൾ ഉപയോഗിക്കണം. തൊട്ടിയും കയറും എല്ലാം വൃത്തിയാക്കും. അഴുക്കിൽ ഇടാതെയും സൂക്ഷിക്കണം. വൃത്തി കെട്ടു തൊട്ടി, കയർ, പാള ഇവകൊണ്ട് വെള്ളം കോരിയാൽ കിണറ്റിലെ വെള്ളം രോഗബീജങ്ങളാൽ വേഗം കൃഷിച്ചു പോകും. കിണറ്റിലെ വെള്ളം വീഞ്ഞംകാതിരിക്കുന്നതിനു വണ്ടിച്ചക്രം (Pulley) ഇട്ട് വെള്ളംകോരുന്നത് സൗകര്യപ്രദമാണ്. എന്നാൽ അതിനു കരപണച്ചിലവുണ്ട്. പമ്പു വെച്ചു കിണറ്റിൽനിന്നും വെള്ളം എടുക്കുന്നത് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിലും അതിനു കരശ്രാടി പണച്ചെലവുള്ളതാണ്. വളരെ കറച്ചുപേക്കേ ഇവ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ വെള്ളംകോരുന്നതിന് പ്രയത്നവും ചെലവും വളരെ കുറഞ്ഞതും വളരെ സൗകര്യപ്രദവും ആയ ഒരു വിധമുണ്ട്.



കിണറ്റിലെ വെള്ളം മലിനപ്പെടുത്താതെ വെള്ളം കോരുന്നവിധം. കിണറ്റിനടുത്തുള്ള ഒരു വൃക്ഷത്തിന്റെ തൂണിലോ ബലവുറപ്പിച്ചവമുള്ള ഒരു മുള്ളയുടെ ഏതാണ്ട് മദ്ധ്യഭാഗം കെട്ടണം. മുള്ളയുടെ അഗ്രത്തിൽ ഒരു കയറും, അതിൽ ഒരു തൊട്ടിയും, മുള്ളയുടെ മേട്ടിൽ ഒരു ലോമുള്ള കല്ലും തൂങ്ങിയിരിക്കണം. തൊട്ടി നില

ഇതു തൊടാതെ എപ്പോഴും പൊങ്ങിനില്ക്കും. തൊട്ടിപ്പിടിച്ചു കിണറിലോട്ടുപിട്ട് വെള്ളം കയ്യാറിൽ ഉടൻ കയർ കാരശ്ശി വീട്ടുകൊടുത്താൽ തൊട്ടി മുകളിലേക്കു പൊങ്ങിത്തരും. അപ്പോൾ തൊട്ടിയിൽനിന്നും വെള്ളം ഒഴിച്ചെടുക്കും തൊട്ടിയിലും കയറിലും ഒരിക്കലും അഴുക്കു പുരളുകയുമില്ല. കിണറിലെ വെള്ളം ദുഷിക്കുകയുമില്ല.

കുളങ്ങളിൽ — കുളങ്ങളിലെ വെള്ളമാണു വേഗം ദുഷിക്കുന്നത്. ചുറ്റുമുള്ള ഭൂമിയിൽനിന്നും ഉഴറിയിറങ്ങുന്നതാണ് കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം. ആകയാൽ ചെള്ളം കുടിക്കാൻ പയോഗിക്കുന്ന കുളങ്ങളുടെ ചുറ്റും യാതൊരു അഴുക്കുകളും ഇല്ലാതെയും അഴുക്കുകൾ ഒലിച്ചിറങ്ങാൻ സൗകര്യമില്ലാത്ത വണ്ണം നാലുവശവും തിട്ടകൾ പൊക്കിയിട്ടും സൂക്ഷ്മശേഷത താകുന്നു. ഗ്രാമങ്ങളിൽ കിണറുകൾ കാമ്പായിരിക്കും. അധികവും കുളങ്ങളാണ്. ഏതഴുക്കിൽ ചവുട്ടിയ കാലുകളും കൊണ്ടു കുളത്തിലിറങ്ങിനിന്ന് വെള്ളംകോരുക പതിവാണ്. വെള്ളത്തിനുമുകളിൽ നില്ക്കുവാൻ ഒരു തട്ടിട്ട് അതിന്മേൽനിന്ന് പാത്രംമുക്കി വെള്ളമെടുക്കുകയേ ആകാവൂ. അങ്ങിനെ ചെയ്യാത്തയിടങ്ങളിൽ കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം പല ഗം ദുഷിക്കയും രോഗങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്നതിനെയും ഉണ്ടാകും.

റ. പരിസരങ്ങൾ — ഗ്രാമത്തിന്റെ മറ്റാവും പരിസരങ്ങളും എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കിയിട്ടിരിക്കണം. എളുപ്പുകളും മറ്റും അടിച്ചുവാരി മറ്റാത്തടം എറിയുന്നതായാൽ അവിടെമെല്ലാം ഇഴച്ചുകൾ വന്നുനിറയും. വിടിന്റെ നേമേന്മയിൽ മുററത്തു തുപ്പുകയെന്നത് വളരെ നിന്ദ്യമാണ്. തുപ്പൽ ചവിട്ടാൻ സൗകര്യമില്ലാത്തതിനേതെ തുപ്പാവു. അധികംപേരും ഉഴറുപഴുപ്പ് (പയറിയാ) മുതലായ പകരുന്ന ദന്തരോഗങ്ങളുള്ളവരാണ്. ഈ രോഗികളുടെ തുപ്പൽ

ചവുതിക്കൊണ്ട ഗ്രാമത്തിനകത്തു ചെറിയാൽ രോഗപ്പു കുമ്പുയ്ക്കുകാരണമായിത്തീരാം. പരിസരങ്ങളിൽ ചവുതുകൾ കിടന്നാൽ അവിടെ കൊതുക്കുകൾ വർദ്ധിക്കും. പരിസരങ്ങളിലും ഓവുകളിലും ഓടകളിലും മറ്റും വെള്ളം കെട്ടി നിന്നാൽ അവിടെയുപകല്പാം കൊതുക്കുകൾ ഉണ്ടായി കണക്കില്ലാത്ത വർദ്ധിക്കും. അപകടിച്ചു മന്ത്, മലമ്പനി മുതലായ രോഗങ്ങൾ പകർത്തുകയും ചെയ്യും.

ഭിത്തികളും തറകളും—കുഴിയിൽ പുരുന്ന സകല അഴുക്കുകളും ഭിത്തികളിൽ തേയ്ക്കുകയെന്നതു് സാധാരണമാണ്. നിരപ്പുകളിൽ പുരുന്ന അഴുക്കുകളെ ഒരിക്കലും കഴുകിക്കളയാറില്ല. കുതകുകളിലും, കുട്ടികളിലും, തുണുകളിലും മേശ കസേര, കുട്ടിൽ മുതലായവയുടെ കാലുകളിലും പടികളിലും കുഴിയിൽ പുരുന്ന അഴുക്കുകളെല്ലാം പുരട്ടുകയെന്നതു് മിക്കവാറും പതിവായ ഒരു ഭൃശീലമാണ്. വിത്തുത്താലിച്ചുവന്നു കുമ്പസരങ്ങളിലും തുണുകളിലും ഭിത്തികളിലും ചാരിച്ചിരുന്ന് വിയർപ്പുപുരട്ടുകയെന്നതിലും ഏതെങ്കിലും തെറ്റുണ്ടെന്ന് സാധാരണയ്ക്കുകൾ വിചാരിക്കുന്നില്ല ഇവരിൽ പലരും ചകുട്ടിരോഗബാധിതരാകിയിരിക്കാം. ഇവയെ ഭൃശീലങ്ങൾ വളരെ നിന്ദയും രോഗബീജങ്ങളെ പകർത്തുന്നവയുമാണെന്ന് ധരിക്കേണ്ടതാണ്. ആകയാൽ അഴുക്കുകളും വൃത്തിക്കേടുകളും ഭിത്തികളിലും മേശ കസേര മുതലായവയിലും മറ്റും പുരട്ടാതിരിക്കുന്നതിനു് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്! അഴുക്കുകൾ പുരട്ടേണ്ടതായാൽ അവ ഉണക്കിപ്പിടിക്കുന്നതിനു മുമ്പു് തേച്ചുകഴുകിക്കളയണം. കൽഭിത്തികളിലെ അഴുക്കു പുറങ്ങിക്കളഞ്ഞു് ആണ്ടുതോറുമെങ്കിലും കമ്മായംകൊണ്ടു വെള്ളമടിച്ചു വൃത്തിയാക്കണം. കമ്മായത്തിനു രോഗബീജങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തി

യുള്ളതിനാൽ ഇത് വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതാണ്. എല്ലാ മുറികളുടേയും പ്രത്യേകിച്ച് അടുക്കളയുടെ, തറ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ തെളുകഴുകി അണുനാശക ദ്രാവകങ്ങൾ തളിക്കണം. കാർബോളിക് ടൈലോ, ലൈസോൾ, ഫിനയിൽ മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും 50 തുളളി ഇടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയാൽ അണുനാശക ദ്രാവകമായിരിക്കും. വീട്ടുമുറങ്ങളിൽ ദിവസവും ചാണകവെള്ളം തളിച്ചാൽ അവിടെ ഇഴുപ്പുകൾ വരുന്നതല്ല. കഴുകാൻ വയ്യാത്ത തറയാണെങ്കിൽ പുതിയ ചെളിമണ്ണാകാണ്ട് മെഴുകണം. അങ്ങനെയൊക്കെയൊക്കെ താതിൽ പുരണ്ടിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണോഷ്ണങ്ങളിലേക്കും അടുക്കളയിലുള്ള പാത്രങ്ങളിലേക്കും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലേക്കും ധാരാളം ഇഴുപ്പുകൾ പറന്നു വന്നുചേർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ചവറുകളിലും പത്തളിഞ്ഞ ജന്തുക്കളിലും രോഗികളുടെ വ്രണങ്ങളിലും മറ്റുമാണ് ഇഴുപ്പുകൾ ജീവിക്കുക.



കൂടുതലും പത്തളിഞ്ഞ തവളയിലും നിന്ന മാലിന്യങ്ങൾ വെച്ചുകൊണ്ട് ഇഴുപ്പുകൾ പാത്രങ്ങളിലായിരുന്നെന്ന് ശ്രദ്ധാർഹമായിനോക്കണം

ഇഴുപ്പു സർവ്വ പ്രാണികളിലും വച്ച് ഏറ്റവും വൃത്തികെട്ടു കണക്കാക്കുന്നു. തെരുവീഥിയിലെ ഭിക്ഷക്കാരന്റെ വ്രണ

അളിയിലെ പഴുപ്പിലും, കക്കൂസിലെ ദുർഗ്ഗന്ധമലത്തിലും, ചത്താളിത്തെ ജന്തുക്കളിലെ പഴുക്കളിലും, ക്ഷയം, കാളരം, സന്നി പാതജപാമുതലായ രോഗാബാധിച്ച പക്ഷക കഫം, മലം, ഛർദ്ദി മുതലായവയിലും ചെന്നിരുന്നിട്ട് അവിടെയുള്ള രോഗബീജങ്ങളേയും വൃത്തികേടുകളേയും തിന്നുകയും കാലുകളിൽ പുരട്ടുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടാണ് അടുക്കളയിലെ പാലകപാത്രങ്ങളിലും മേശപ്പുറത്തെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും, കമ്പോളങ്ങളിൽ വില്പനയ്ക്കുവച്ചിരിക്കുന്ന പലഹാരങ്ങളിലും മറ്റും വന്നിരിക്കുന്നത്. ആകയാൽ ഈച്ചകൾ വന്നുകൂടാൻ ഒരിക്കലും അനുചരിക്കരുത്. ഈച്ചകൾ ചെന്നിരിക്കുന്നിടത്തല്ലാം ഈ വക മലിനതകളേയും രോഗാണുക്കളേയും ഛർദ്ദിക്കുകയും പുരട്ടുകയും ചെയ്തിട്ടാണ് അവിടെനിന്ന് പാണ്ടുപാകക. ഈച്ചകൾ അരമണിക്കൂറി ലൊരിക്കൽ മുട്ടയിടുകയും അസംഖ്യങ്ങളായി പെരുകുകയും ചെയ്യും.

ഈച്ചകൾക്ക് എപ്പോഴും ആഹാരം കിട്ടത്തക്കവണ്ണം വീടുകളുടെ തറകളിലും, പരിസരങ്ങളിലും എച്ചിലുകളും ചവറുകളും ചിതറിക്കിടക്കയും, മുറികളിലെ തറകൾ തേച്ചുകഴുകാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അങ്ങിനെയുള്ള ഇടങ്ങളിൽ ഈച്ചകൾ ധാരാളമായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ഈച്ചകൾ വീട്ടിലുണ്ടായിരുന്നാൽ ഇപ്രകാരം പിടിച്ചു തിന്നുന്നതിനായി ചിലന്തികൾ, പല്ലികൾ മുതലായ ജന്തുക്കൾ ഭിത്തികളിലും മേപ്പുകളിലും വാരികളിലും മറ്റും മിക്കപ്പോഴും വന്നിരിക്കും. അവ താഴെയുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ കടലിക്കയും, ചിലപ്പോൾ ഈ ജന്തുക്കൾതന്നെ അമ്പയിൽ വീണ് ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വിഷമയങ്ങളായിത്തീരുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. പല്ലി, ചിലന്തി, അരണ മുതലായവ വീണു വിഷമയങ്ങളാ

യിത്തിനിട്ടുള്ള ആഹാരം കഴിച്ച് അനേകർ അപകടങ്ങളിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അഴുക്കുകളും വിഷങ്ങളും ഭുജിക്കുന്ന കാക്കകൾ പൂച്ചകൾ മുതലായ വൃത്തികെട്ട ജന്തുക്കൾ ചന്ദ്രങ്ങളിലും ആഹാരസാധനങ്ങളിലും തൊടുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു.

ഗൃഹത്തിന്റെ മച്ചകളിലും മാനമുള്ള ചിലന്തിവലകളും മറ്റും കൂടെക്കൂടെ അഴിച്ചു വൃത്തിയാക്കണം. മച്ചകളിൽ എത്തത്തക്കവണ്ണം നീളമുള്ള ഒരു കമ്പിൽ വച്ചുകെട്ടിയ ഒരു ചുൽ എല്ലാഗൃഹങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അതുകൊണ്ട് മുകൾഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് എളുപ്പമുണ്ട്.

മിക്ക രോഗങ്ങളേയും ഇഴച്ച, കൊതുകു്, മുട്ട പേൻ, ചെളു് മുതലായ പ്രാണികളുമാണ് നഷ്ടങ്ങളും സംക്രമിപ്പിക്കുന്നത്. ഇഴവക ജന്തുക്കൾ ഒരു ഗൃഹത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതുതന്നെ എത്രയോ ജീതുപ്താപഹമായ കാര്യമാണ്. ഇവ എവിടെയിരിക്കുന്നുവോ അവിടെ വൃത്തി കേടിന്റെയും രോഗത്തിന്റെയും ഇരപ്പെടേണ്ടെന്നു് ധരിക്കണം. ഇഴവക പ്രാണികളെ പുണ്ണമായി ദൂരികരിക്കാമെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുടെ സംക്രമണവും വളരെ അധികം നിരോധിക്കും.

മലമുത്രവിസർജ്ജനം—പരിസരങ്ങളിലെ ശുചിത്വത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന സംഗതി അവിടുത്തെ മലമുത്രവിസർജ്ജനകാര്യമാണ്. ഗൃഹത്തോടു ചേർന്നുള്ള പുരയിടത്തിൽ എവിടെയും അലക്ഷ്യമായി മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുമെന്നതു് അനേകരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാക്കുന്നതാണ്. കൊല്ലപ്പുഴക്കര, സന്നിപാതച്ചേര, വയടുക്കടി, വിഷുവികമുതലായ പല രോഗങ്ങളും രോഗികളുടെ മലംവഴിയാണ് പകരുന്നത്. ഗൃഹത്തോടു

ചേർന്നുള്ള പുരയിടത്തിൽ അങ്ങമിങ്ങും മലവിർജ്ജനം ചെയ്താൽ ആ മലങ്ങൾ കാക്കുകയും, കോഴികളും കാലുകളിലും ചുണ്ടുകളിലും വഹിച്ചുകൊണ്ടുവന്നു, മറ്റൊരുകാരെ കിണറുവക്കത്തും, വരാന്തകളിലും, ചിലപ്പോൾ പാത്രങ്ങളിലും പുരട്ടുകയും ചെയ്തത് സാധാരണമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ മനുഷ്യരുടെ കാലുകളിൽ പുരട്ട് വീടിനകവും വകരിമെത്തകളും മേറ്റുമായും മലത്തിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ പുരയിടത്തിലുള്ള സസ്യങ്ങളിലും കായ്തറിസാധനങ്ങളിലും പാറിപ്പിടിക്കും. തന്നിമിത്തം അവ മനുഷ്യരുടെ ആമാശസാധനങ്ങളിലും മനുഷ്യശരീരത്തിലും കടന്നുകൂടും. അലക്ഷ്യമായി മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെ ജനങ്ങൾ “രോഗബീജങ്ങളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുന്ന രോഗാണുശാലകളാണ്”. ആകയാൽ മലമുത്രങ്ങൾ, വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നിടത്തുനിന്ന, വെളിക്കോട്ട വൃഷ്ടിപ്പാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണവും കാലുകളിൽ പാളാതിരിക്കത്തക്കവിധത്തിലും ക്രമേണകൂടാ മറക്കുമാ ഉണ്ടാക്കി അവയിൽ മാത്രമേ വിസർജ്ജനം ചെയ്യാവൂ. മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതു മറഞ്ഞിരുന്നായിരിക്കണമെന്നതിൽ വലിയനിർബന്ധം ഗ്രാമങ്ങളിൽ കാണാറില്ല. “പാശ്ചാത്യർ രഹസ്യമായി മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യയും പരസ്യമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കയും ചെയ്യുന്നു.” എന്നാൽ “പൗരസ്ത്യർ പരസ്യമായി മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യയും രഹസ്യമായി ആഹാരം കഴിക്കയും ചെയ്യുന്നു.” ഇത് എത്ര പരിഹാസ്യവും ഭാഷകരവുമാണ്! ആകയാൽ മലമുത്രവിസർജ്ജനത്തിൽ പ്രത്യേകം മറഞ്ഞ സ്ഥലം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

സ്നാനത്തിനുമുമ്പ് (മലംനീക്കംചെയ്യുക, —മലത്തിൽ കിടന്നുവന്ന സാക്ഷാദികരോഗാണുക്കൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന

താകയാൽ ജനനിബിദ്ധതയുള്ള പട്ടണങ്ങളിൽ കാരോഗ്യഹിതത്തിലേയും ജീവസംപ്രതിയുള്ള മലം അന്നന്നു നീക്കംചെയ്ത ഭരണമലത്തു കൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ ചെയ്തിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ജീവസംപ്രതിയുള്ള മലം അപ്പൊഴപ്പൊൾ മാറ്റപ്പെടാതെയുള്ള പട്ടണങ്ങളിൽ പ്രകൃതിയുടെ സാമഗ്രികരോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്നതായിക്കാണാം.

കുശ്രസുകരം (മലവിന ജനനമർകരം)—സ്കൂലബിംഗ് ഏല്പിച്ചതടങ്ങിയുള്ളസ്ഥലങ്ങളിൽ നിർമ്മിക്കേണ്ട കുശ്രസുകരേയും അവയുടെ നിർമ്മാണത്തെയുംകുറിച്ച് ആരോഗ്യവിദ്വാർട്ടുചേർവകാർ പല നിർദ്ദേശങ്ങളും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കു പ്രായോഗികമായുള്ള ചില രീതികളെക്കുറിച്ച് മാത്രമേ ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നുള്ളൂ. പശിമയുള്ള മണ്ണുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ രണ്ടടിതാഴ്ചയിൽ ഒരു ചെറിയ കുഴിയെടുക്കണം. അതിൽ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന രാദോ പ്രാവശ്യവും മലം കറുത്തതാവുന്നതു കറ ഉണക്കിയ മണ്ണുവരിയിടണം. അങ്ങനെകുറടിവരും കുഴിയുമ്പോൾ കുഴി മിക്കവാറും നിറയും. അപ്പോൾ അതു മുഴുവൻ മൂടിയിട്ട് വേറൊരു കുഴിയെടുത്തു ഇപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കണം. മലത്തേ വളരെ വേഗത്തിൽ ദ്രവിപ്പിക്കുന്നതിനും രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉണക്കിയ മണ്ണിനു ശക്തിയുള്ളതിനാൽ മൂടിയ കുഴിയിലെ മലം വേഗത്തിൽ ദ്രവിച്ചു മണ്ണിനോടു ചേർന്ന് നിർദ്ദോഷമായി തീരുന്നതെന്തെ മണ്ണിനു അതിനുള്ള ശക്തികറയും കൽപ്രദശ. മാരണകീടം രണ്ടുമുന്നടി വൃത്തത്തിൽ പത്തമ്പതിരടി താഴ്ചയിൽ കുഴിയുണ്ടാക്കി അതിൽ മലം വീശുകയായിക്കണം. ജീവസംപ്രതി അതിൽ കുറേ ഉണക്കമണ്ണും, ചാരമോ ചിതറന്നോ ആ കുഴി മീർവകാലം ഉപയോഗിക്കാം. ജന

നിബിഡതയുള്ള മണൽപ്രദേശങ്ങളിലാണെങ്കിൽ മലം നീക്കം ചെയ്യുവാൻ തന്നെ വ്യവസ്ഥയുണ്ടാക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ആ മാലിന്യങ്ങൾ അടുത്തുള്ള കിണറ്റ്, കുളം മുതലായവയിൽ ഉഴറിയിറങ്ങി ജലം ഭൂമിയിലും ഭൂഗ്ഗന്ധം വ്യാപിച്ചും അവിടം വളരെ അനാരോഗ്യകരമാകിത്തീരും. പട്ടണങ്ങളിൽ കാണാറുള്ള ഭൂഗ്ഗന്ധപൂർണ്ണങ്ങളായ മലമൂത്രവിസർജ്ജനരംകളും വീഥികളിലെ പരസ്യമായ മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങളും പൊതുജനാരോഗ്യനാശകരങ്ങളാണ്.

അതിനാൽ ആർപ്പാർപ്പുള്ള യാതൊരു പരിസരങ്ങളിലും മേല്പറഞ്ഞതരം കക്കൂസുകളിൽ അല്ലാതെ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യരുതാത്തതാകുന്നു.

ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ — ഗൃഹവാസം സൗകര്യപ്രദമായിരിക്കുന്നതിനു ചില ഉപകരണങ്ങൾ കൂടി ആവശ്യമുണ്ട്. അവ ഗൃഹവാസികളുടെ സ്ഥിതിയും ആവശ്യവും അനുസരിച്ച് വേണ്ടിയിരിക്കും. പാചകത്തിനും, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും പാകം ചെയ്ത സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും മറ്റുമുള്ള പാത്രങ്ങൾ, മറ്റും ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള ലോഹപാത്രങ്ങൾ, വിളക്കുകൾ മേശ, കസേര, അലമാരി, ബഞ്ച്. സ്റ്റാൻഡ് മുതലായവ; പെട്ടികൾ, കട്ടിൽ സോഫാ, മെത്ത, തലയണ മുതലായ കിടക്കമുറിയിലെ സാധനങ്ങൾ, ഇങ്ങനെ വിവിധ ഉപകരണങ്ങളാണ് വേണ്ടത്. ഇവ ഓരോ വീട്ടിലേയും ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതലായോ കുറവായോ ഇരുന്നാൽ അത്രയും അസൗകര്യവും നഷ്ടവും നേരിടുന്നതാണ്. മുറികളിൽ ഷെൽഫ്കൾ (തട്ടുകൾ) വച്ച് അവയിൽ പാത്രങ്ങൾ മുതലായ സാധനങ്ങൾ ക്രമാനുസരണം അടുക്കിവച്ചാൽ മുറികളിൽ സ്ഥലസൗകര്യം ലഭിക്കുന്നതാണ്. വായുസഞ്ചാരസൗകര്യവും ഉണ്ടാകും. ഈ

വക സകല ഉപകരണങ്ങളും, പ്രത്യേകിച്ചു കിടക്കുമുറിയിലേയും സ്വീകരണമുറിയിലേയും ഉപകരണങ്ങൾ എപ്പോഴും തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കി വച്ചുകൊള്ളേണ്ടതും വശ്യമാണ്.

3-ാം അദ്ധ്യായം

വായു

ജീവിതത്തിന് കഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ വായു, ജലം, ആഹാരം എന്നിവയാണ്. ഇവയിൽ ഒന്നാമത്തേതായ വായു സമ്പ്രദാനമാണ്. ആകയാലാണ് വായു സകല മനുഷ്യർക്കും സൗജന്യമായി ലഭിക്കേണ്ടതെന്ന് അത്ര സമഗ്രമായി ഈശ്വരൻ റൂപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ജലപാനവും ഭക്ഷണവും കൂടാതെ പല ദിവസങ്ങൾ കഴിക്കാം. എന്നാൽ വായു കൂടാതെ അല്പസമയമെങ്കിലും ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കയില്ല. ഏറ്റവും ശക്തനായ ഒരുവൻ പോലും ശ്വാസിക്കുവാൻ വായുവില്ലെങ്കിൽ ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കകം മരിച്ചുപോകുന്നതാണ്.

ജനിച്ചാലുടൻ ആദ്യമായി ചെയ്യുന്നത് വായു ശ്വാസിക്കുകയാകുന്നു. അപ്പോൾ കുട്ടി ശ്വാസിക്കുന്നില്ലാത്ത പക്ഷം മരിച്ചതായി കരുതപ്പെടുന്നു. ജനനമുതൽ മരണം വരെ അല്പസമയമെങ്കിലും വായു ശ്വാസിക്കാതെ കഴിച്ചുകൂടാൻ സാധിക്കയില്ല. ഒരാരം അവസാനമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയും വായുവിനെ (അന്ത്യശ്വാസത്തെ) വെളിയിലേക്ക് ഉറ്റുപിടിക്കുകയാകുന്നു. ഉള്ളിലുള്ള വായു മുഴുവൻ വെളിയിലേക്ക് പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ജീവനുണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. ഇത്ര അതിപ്രധാനവും ജീവസ്സന്ധാരണത്തിനത്യാവശ്യവും ആയ വായുവിനെ കാണാൻ കഴിയുന്നതല്ല.

വായു ഉണ്ടെന്നു് നമുക്കു് എങ്ങനെ അറിയാം? അതിനെ നാം ശ്വസിക്കുന്നതായതിന്നു. വായുസദാ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതു് ഒരു ഭിത്തിൽ നിശ്ചലമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നില്ല. വായു ചലിക്കുമ്പോൾ അതു നമുക്കു് ദോരത്തിൽ തട്ടുകയും അതിന്റെ സ്पर्ശനം നാം ഏല്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമുക്കു് ചുറ്റുമുള്ള വൃക്ഷവനാദികളിൽ വായു ശക്തിയായി തട്ടുമ്പോൾ അവ ചലിക്കുന്നതു കാണാം. വെള്ളത്തിൽ കുപ്പി മുക്കിയാൽ കുപ്പിക്കടുത്തു നിന്നു വായു കുമളകുമളയായി വെളുത്തിലേക്കു പോകുന്നതും കാണാം. ഇങ്ങനെ വായു ഉണ്ടെന്നു് നമുക്കു് അറിയാൻ കഴിയും.

വായുകൊണ്ടുള്ള ഉപജാതങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നായിരുന്നെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിപ്പു് അല്പമായ വിവരണം ആവശ്യമുണ്ടു്.

വായുവിന്റെ ഘടന.

ലോകത്തിൽ മുഖവസ്തുക്കൾ (Element) എന്നും, കൂട്ടുവസ്തുക്കൾ (Compounds) എന്നും രണ്ടുതരം വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടു്. സാധാരണ കടിക്കാത്ത ഒരു അപ്പർകാപ്പി ഒരു പരിശോധിക്കുക. അതിൽ കുറെ കപ്പിനത്തു വെള്ളവും പാലും പഞ്ചസാരയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്നിനെയാണു് കപ്പി എന്നു് നാം മൊത്തത്തിൽ പറയുന്നതു്. ഇതുപോലെ മിക്ക സാധാരണങ്ങളും ഒന്നിലധികം വസ്തുക്കൾ ചേർന്നവയാണു്. പല വസ്തുക്കൾ ചേർന്ന മിക്ക കൂട്ടുവസ്തുക്കളെയും മുൻകാലങ്ങളിൽ മുഖവസ്തുക്കളായിട്ടാണു് ഗണിച്ചിരുന്നതു്. ആ കൂട്ടത്തിൽ വായുവും ഒരു മുഖവസ്തുവായി മാത്രമേ ഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നുള്ളു. അതു് ഒരു കൂട്ടുവസ്തുവെന്നു് ചിന്നിട്ടു് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പരിശോധനയിൽനി

ന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു. വായുവിൽ ഓക്സിജൻ (അറ്റജനകം) അല്ലെങ്കിൽ പ്രാണവായു എന്നും മെനജെൻ അല്ലെങ്കിൽ പാക്വജനകം എന്നും പേരുള്ള രണ്ടു വാതകങ്ങളാണു് പ്രധാനമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു്. കാറ്റിൽ പാൽ, വെള്ളം പഞ്ചസാര കാറ്റിസത്തു് ഇവ ഒരു ക്രമമനുസരിച്ചു ചേർന്നിട്ടില്ലാത്ത പക്ഷം അതിന്റെ രുചിയും ഉപയോഗവും ശരിയായിരിക്കയില്ലല്ലോ. അതുപോലെ വായുവിലുള്ള അറ്റജനകം, പാക്വജനകം മുതലായവയുടെ ഒരുതരവും ക്രമവും ഉണ്ടു്. അതായതു് വായുവിൽ അറ്റജനകം (പ്രാണവായു) പാക്വജനകത്തിന്റെ കാൽഭാഗമാത്രമേ ഉണ്ടായിരിക്കുള്ളൂ. പ്രാണൻ അല്ലെങ്കിൽ ജീവൻനില നില്ക്കുന്നതു് പ്രാണവായു (അറ്റജനകം) ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കയാലാണു്. അറ്റജനകത്തിനു് പ്രാണവായു എന്നുപേരുണ്ടായതും അതുകൊണ്ടാണു്. തി കത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ഭേദനം എന്നതു് പ്രാണവായുവിന്റെ സഹായം കൊണ്ടാണു്



നടക്കുന്നതു്. മെഴുകുതിരി, വിളക്കു് മുതലായവ പ്രാണവായു കൂടാതെ കത്തുകയില്ല. പ്രാണവായുമാത്രം നിറച്ച ഒരു കുപ്പിയിൽ പുകയുന്ന ഒരു കൊള്ളി പിടിച്ചാലുടൻ അതു് കത്തിയെരിയും. വായുമണ്ഡലത്തിൽ പ്രാണവായുമാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളുവെങ്കിൽ സകലവും ക്ഷണത്തിൽ കത്തിയെരിഞ്ഞു പോകുമായിരുന്നു. പ്രാണവായു ഇല്ലാത്തയിടത്തു യാതൊന്നിന്നു ജീവിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

പുകയ്ക്കുകൊണ്ടു് നടക്കുന്ന ഒരു കൊള്ളി പ്രാണവായു നിറച്ച കുപ്പിയിൽ പിടിച്ചാലുടൻ കത്തിയെരിയുന്നു.



മുറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മെഴുകുതിരി പാകുജനകം നിറച്ച കുപ്പിയിൽ പിടിക്കുവാൻ കെട്ടുപോകുന്നു.

എന്നാൽ വായുവില്പന ഉണ്ടാകാതെ സാധനമാണു പാകുജനകം പ്രാണവായുവിന്റെ. മേല്പറഞ്ഞ ദഹിപ്പിക്കുന്ന ശക്തിയെ കാര്യമാക്കുന്ന ഒന്നാണു്. പാകുജനകം നിറച്ച ഒരു കുപ്പിയിൽ കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മെഴുകുതിരി പിടിച്ചാൽ ഉടൻ അതു കെട്ടുപോകും. അതിനാൽ ഈ വാതകം ജീവസന്ധാഹണത്തിനു് പ്രയോജനപ്പെടുന്നതല്ല.

വായുവിൽ പ്രാധാന്യമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു പ്രാണവായുവും പാകുജനകവും കൂടാതെ വേറെ രണ്ടു് സാധനങ്ങൾ കൂടിയുണ്ടു്. അവ (1) ഇംഗാലാറ്റവാതകം (Carbonic acid gas) (2) നീരാവി (Moisture) ഇവയാണു് ഏതു സാധനവും ഏരിയമ്പോൾ കിട്ടുന്ന കരി [പുക] യു് ഇംഗാലം (Carbon) എന്നു പറയുന്നു. ഒരു വസ്തു ദഹിക്കുമ്പോൾ അതിലുള്ള [കരി] ഇംഗാലവും, വായുവില്പന അമ്ലജനകവും ചേരുമ്പോൾ [ഇംഗാലം + അമ്ലജനകം =] ഇംഗാലാറ്റം എന്ന വാതകം ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ വാതകം അധികമുള്ള മുറിയിൽ കയറിയാൽ ശ്വാസം മുട്ടിപ്പോകും. ഈ വാതകം മാത്രമുള്ള സ്ഥലത്തു് വിളക്കു് കത്തുകയില്ല വളരെ അഴുമുള്ള ചില കിണറുകളിൽ അതു് ഇറങ്ങിയപ്പോൾ ബോധം കെട്ടുപോയിട്ടുണ്ടെന്നും ചിലപ്പോൾ മരിച്ചുപോയിട്ടുണ്ടെന്നും മറ്റും കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വിളക്കു് അത്തരം ഒരു കിണറിൽ ഇറക്കിനോക്കുമെ

കിൽ ഉദ്യമം കൈവരിക്കുന്നതായി കാണാം. അവയിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ഇംഗോലാമുവാതകം എന്ന വിഷവായു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഈ വിഷവായു ചില നിലവരകളിലും ഇടുങ്ങിയ മുറികളിലും നിറഞ്ഞിരിക്കും. അവയിൽ ആൾ കയറുമ്പോഴും ഈ വിധം അപായങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഈ വിഷവായു വായുമണ്ഡലത്തിൽ വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ സംധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. അതായത് 2000-ൽ ഒരു അംശമേ കാണുകയുള്ളൂ. അതിൽ കൂടുതലായാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായിരിക്കും.

വായുവിലുള്ള നാലാമത്തെ വിഭാഗമാണ് നീരാവി. മഴപെയ്യാൽ നിലപുഴയിടങ്ങളിലും കുളങ്ങളിലും കെട്ടി നില്ക്കാനുള്ള വെള്ളം, കുറെ കഴിയുമ്പോൾ, വറ്റിപ്പോകുന്നുണ്ടല്ലോ. എല്ലാ ജലാശയങ്ങളിൽനിന്നും ഇപ്രകാരം വെള്ളം വറ്റിപ്പോകുന്നുണ്ട്. അതിൽ അധികവും വെയിൽ കൊണ്ട് ആവിയായിപ്പോകുന്നതാണ്. അങ്ങനെ പോകുന്ന ആവിയിലും ഭൂമിക്കു മുകളിലുള്ള വായുവിൽ ലയിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വായുവിൽ നീരാവി ഇല്ലാത്തപ്പോഴാൽ നമ്മുടെ ദേഹമെല്ലാം ഉണങ്ങി വരണ്ടുപോകും. എന്നാൽ നീരാവി അധികമായാലും വലിയ ഉപദ്രവമാണ്. ചില ദിവസങ്ങളിൽ വലിയ ഉഷ്ണമായിരിക്കുന്നു എന്നും വിചിത്രം വെന്തുനിറുന്നു എന്നും പലരും പറയുമല്ലോ. വായുമണ്ഡലത്തിൽ നീരാവി അധികമായിരിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിലാണ് ഈ ഉഷ്ണം തോന്നുന്നത്. വായുവിൽ തങ്ങിയിരിക്കുന്ന നീരാവി മുകളിലേക്ക് പൊങ്ങി കനിച്ചുകൂടി മേഘങ്ങളായി തീർന്ന് തണുത്തു് ഒടുവിൽ മഴയായി പെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ വായുമണ്ഡലത്തിൽ നിന്നും നീരാവി കഴിയുകയും

ഉഷ്ണം കുറയുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെ വായുതന്മയലക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ **പ. പ്രാണവായു** [അമ്ളജനകം], **പ. പാകപ്രജനകം**, **ന. ഇംഗാലാമ്ളവാതകം**, **ര. നീരാവി** ഇവയാകുന്നു. ഇവ ക്രമപ്രകാരം അടങ്ങിയിരുന്നാൽ വായു ശുദ്ധവും ആരോഗ്യപ്രദവും ആയിരിക്കും.

വായു ഭ്രഷിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?

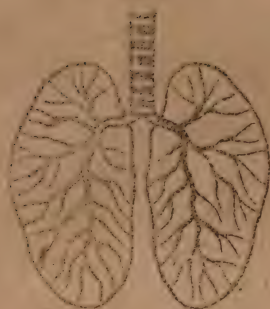
നമ്മുടെ ജീവസന്ധാരണത്തിന് വായുവില്ലാതെ സാധിക്കുകയില്ലെന്ന് നാം ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞുവെല്ലോ. എന്നാൽ നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു ഏതു തരമായിരുന്നാലും മതി എന്നു ചിലർ വിചാരിക്കുന്നു. ഓടയിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന വൃത്തികെട്ട ചെള്ളും കുടിക്കുവാൻ നമുക്കുതോന്നുമോ? അതുപോലെയാണു് ഭ്രഷിച്ചവായുവും. അതു് ജീവനു ഹാനികരമായ വിഷസാധനങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണു്. പണ്ടു് കൽക്കത്താ പട്ടണത്തിൽ ഒരരാത്രിയിൽ ഒരു ചെറിയ ഇടത്തൂരിയിൽ 146 ആളുകളെ പിടിച്ച് കയകടച്ചു കളഞ്ഞതായി ഒരു കഥയുണ്ടു്. നേരം വെളുത്തു കയകടത്തുവാൻ അവിടെപ്പോകാൻ അർദ്ധപ്രാണനമാരായി കാണപ്പെട്ട ഇരുപത്തിമൂന്നുപ്രായമൊഴിച്ചു് ശേഷം ത്വാനിരപ്പത്തിമൂന്നുപ്രായം മരിച്ചു കിടന്നുവത്രെ. അവർ ഏതു കാരണമരിച്ചു? അടച്ചിരുന്ന ആ ചെറിയ തൂരിക്കുള്ളിൽ ഉണങ്ങിയിരുന്ന വായുതന്നെ അവർ വീണ്ടും വീണ്ടും ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതിനാൽ പ്രാണവായു ഇല്ലാതാകയും അതിലെ വായു മുഴുവൻ ഇംഗാലാമ്ളവാതകമാകുകയും ഭ്രഷിച്ച വിഷപുഷ്പകാന്തിയിലകയും, ആ വിഷവായുതന്നെ വീണ്ടും ശ്വസിച്ചു് വിഷം ഏല്ക്കുകയും ചെയ്തതാലാണു് അവർ മരിച്ചുപോയതു്. ഭ്രഷിച്ച വായു ശ്വസിച്ചു് ചൊടുന്നു് ആത്മമരിച്ചു കാണാറി

ല്ലല്ലോ ഏന്തെന്നോണം. അഗ്രകുന്ദന്മാരും രോഗികളും ആയി
 കാണപ്പെടുന്നവരിലധികം ചേരും ഭൂഷിച്ച വായു ശ്വാസി
 ചൂണ്ണം രോഗികളായതെന്നും അങ്ങിനെ അവർ കുറെ
 ദേശമായി മരണത്തെ സമീപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നും
 മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. പട്ടണങ്ങളിലെ തൊഴിൽശാല
 കളിൽ ശുദ്ധമായ കുറവായിട്ടുള്ള ഇടുങ്ങിയ മുറികളിൽ ജോ
 ലിച്ചൊയ്യുന്ന തൊഴിലാളികൾ സാധാരണമായി അവശര
 യും രോഗികളായുമിരിക്കും എന്നാൽ ശുദ്ധമായ സുഖ
 മായുള്ള വയലുകളിലും മറ്റു തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലും വേ
 ലിച്ചൊയ്യുന്നവർ പ്രായേണ അരോഗദ്രവഗാത്രരായിത്തന്നെ
 യിരിക്കും. തീരാവ്യാധിയെന്ന് പറയപ്പെടുന്ന ക്ഷയരോഗം
 പിടിപെട്ട രോഗികളെ മരണപ്പെട്ടിട്ടിട്ടെങ്ങിനെ സ്പ്രിയിലോടുള്ള
 സ്ഥലങ്ങളിൽ തുറസ്സായ സ്ഥലത്തു് വൃക്ഷങ്ങളുടെ തണലി
 ൽ കിടത്തി ശുദ്ധമായ ശ്വാസിപ്പിക്കുമ്പോൾ രോഗം സുഖ
 പ്പെടുന്നതു ശുദ്ധമായവിന്റെ ശക്തികൊണ്ടാകുന്നു. ഇങ്ങ
 നെ ഭൂഷിച്ച വായു കൊണ്ടു രോഗവും മരണവും, ശുദ്ധമായ
 കൊണ്ടു സുഖവും ജീവനും ഉണ്ടാകുന്നു എന്നു കാണാം.

വായു ഭൂഷിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ—

൧. ശ്വാസോച്ഛവാസം, ൨. തീയെരിയുക [ഭ്രമനം]
൩. സാധനങ്ങൾ ജീർണ്ണിക്കുക. ഇവയാകുന്നു.

൧. ശ്വാസോച്ഛവാസം--നാം കളിക്കുന്ന
 വെള്ളത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ പുറത്തുള്ള അഴുക്കുകൾ കല
 ളിച്ചുപോകുന്നതുപോലെ നാം ഉച്ഛാസിക്കുന്ന വായുവിൽ ന
 മുടെ ശരീരത്തിനകത്തുള്ള അഴുക്കുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കും.
 ഇതു് എങ്ങിനെയാണു വിവരിക്കാം.



ഈ കണ്ടെന്നത് ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ഒരു പദമാ
 കണം. അതിൽ മുകളിൽ കാണുന്ന കഴൽറഴി നാം വായു
 ശ്വസിച്ചു കീഴ്വെട്ടു ഇറക്കുന്നു ആ കഴൽ കീഴ്വെട്ടു
 മെന്ന് അനുംയും മെറിയ കഴലുകളായി പിരിഞ്ഞിരിക്കു
 ന്നതു നോക്കുക ആ കഴൽ മെറുകഴലിനോടുംമേന്ന്
 ഓരോ കഴൽ ഉമണ്. ഈ കേത നുള്ളിലേക്ക് ശ
 രീതത്തിന്റെ ഏറ്റവും മേൽത്തളിൽനിന്നുള്ള മുഷ്ടകൾ വ
 ഫിച്ചുകൊണ്ട് കറുത്ത രക്തം വന്നുനിറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കു
 ന്നും ശ്വസിച്ചു തളിലേക്ക് ഇറക്കുന്നവയു ശ്വാസകോശ
 ഞ്ചല മെറിയ കഴലുകളിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ആ വാ
 യുവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പ്രാണവായു [അമ്ളജനകം] രക്ത
 ഞ്ചലങ്ങളിലേക്കു കറുത്ത രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ചു അതിനെ
 ചെറുപ്പനിറമുള്ളതാക്കിക്കൊണ്ടും, രക്തത്തിലുള്ള മുഷ്ടക
 ളോടുംമേന്ന് ഇംഗാലാമ്ളവാതകമെന്ന വിഷവായു ആയി
 രീതകയും, അതു ടെവിൽറെളിയിലേക്ക് ശ്വസിച്ചു തള്ള
 ടെട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്രുകാരെ ശുദ്ധവായുകൊണ്ടുള്ള ശ്വ
 സോശ്വാസം കാണാം കരുതെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നത്. വെ

ഉള്ളതിൽ മുങ്ങിയാൽ മരിച്ചുപോകുന്നത് അവിടെവെച്ച് അശുഭവായു പിന്നെ പുറത്തുകളുത്തതിനോ കെൽക്കൽ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ ശുഭവായു ഗ്രഹിക്കുന്നതിനോ കഴിയാത്തതു കൊണ്ടാണ്.

ഇങ്ങനെ ഉല്പാദനപ്പെടുന്ന വായുവിൽ പല തരം നസാധനങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കും. അവ

1 ഇംഗാലാമ് ഉവാതകം. 2 നീരാവി. 3 അഴുക്കുകൾ ജീർണിച്ച അശുഭങ്ങൾ ഇവയാകുന്നു.

1. ഇംഗാലാമ് ഉവാതകം —നാം ഉല്പാദിപ്പിച്ചു വിട്ട വായുവിൽ ഇംഗാലാമ് ഉവാതകം, സാധാരണ വായുവിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ, നൂറു മടങ്ങ് വർദ്ധിച്ചിരിക്കും. ഒരു മുറിക്കെത്ത് തീക്കത്തിച്ചാൽ അവിടെ എത്രയും പുക നിറഞ്ഞു പോകുമോ അതുപോലെയാണ് നമ്മുടെ ശ്വാസോല്പാദനത്താൽ നാം ഇരിക്കുന്ന മുറി ഇംഗാലാമ് ഉവാതകം കൊണ്ടു നിറയുന്നത്. മുറി ശരിയായി അടച്ചുകൊണ്ട് ഉറങ്ങിയാൽ അതു മുഴുവൻ ഇഴുപ്പായി വായു കൊണ്ടു നിറഞ്ഞു പോകും. ജനൽ, വാതിൽ, ഭിത്തിക്കു മുകളിലെ വിടവുകൾ മുതലായവയിൽനിന്നു ഈ വിഷവായു വെളിച്ചിലേക്കു പോകുകയും ശുഭവായു വെളിച്ചിൽനിന്ന് ഉള്ളിലേക്കു കയറുകയും ചെയ്യുന്നില്ലാത്തപക്ഷം മുറിക്കെത്തുള്ളവർക്ക് ശ്വാസം മുട്ടിപ്പോകും. മരിക്കാനാണുളളപ്പോൾ. അങ്ങിനെയാണ് മുമ്പേ പറഞ്ഞ കൽക്കത്തായിലെ ഇരുട്ടറയിൽ ഒരു കാളി കൊണ്ടു 123 പേർ മരിച്ചുപോയത്.

2. നീരാവി—ഒരു സ്റ്റേറ്റിലെ കണ്ണൂരിയിലെ ഒരു ഉല്പാദിപ്പിച്ച (ഉത്തി) നോക്കിയാൽ അതിൽ നീരാവി നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു കാണാം. ഈ നീരാവി നിറഞ്ഞ വായു ശ്വാസിച്ചാൽ അത് ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കു കേടുത്തുണ്ടാകും.

3. ജിണ്ണിച്ച അഴുക്കുകളുടെ അംശങ്ങൾ — അഴുക്കുകൾ കഴുകിയ വെള്ളത്തിനുള്ള ഭയം ഉൾഗന്ധവും നാം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന വായുവിനും കാണാം. ഈ ഭുക്തന്ധം ഏല്പുന്നതായാൽ ഇംഗാലാർ ഉപാധകം ശ്വാസിക്കുമ്പോഴത്തെപ്പോലെ കേടുതട്ടുന്നതാണ്. ആകയാൽ നാം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഭുജിച്ച വായുവും അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മലിനതകളും ആരോഗ്യത്തിന് കേടുണ്ടാക്കുന്നവയാണെന്നറിയണം.

അന്ത്യൻ വായിൽത്തൊട്ടു കടിച്ചു ചാത്രം ശരിയായിക്കഴുകാതെ അതിൽനിന്നു കടിക്കാൻ നാം അറയ്ക്കുന്നില്ലയോ? രണ്ടാം വായിലൊഴിച്ചു തുപ്പിയവെള്ളം വേറൊരാരം അൻറ വായിലൊഴിക്കുകയെന്നതു വിചാരിക്കുവാൻപോലും വയ്യാത്തതല്ലേ? എന്നാൽ വായു കയറാത്ത ഒരു ഇടുങ്ങിയ മുറിക്കുള്ളിൽ ഒട്ടലികം ആളുകൾ കൂടിയിരിക്കുമ്പോൾ അവിടെ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ആലോചിക്കുക. ഓരോരുത്തനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുമ്പോൾ അയാളുടെ ശ്വാസകോശത്തിലുള്ള അഴുക്കുകളേയും വഹിച്ചു കൊണ്ടാണു് അയാൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന വായു പുറത്തേക്കുവരുന്നതു്. അങ്ങിനെ ഒരുവന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നുവരുന്ന ഭയംകളുടെക്കീഴെ ഭുക്തന്ധ വായുവാണു് അതേ മുറിയിൽ ഇരിക്കുന്ന മറ്റൊരുവർ ശ്വാസിച്ചു് അവരുടെ ഉള്ളിലേക്കു കയറുന്നതു്. മുഖം മുടിക്കൊണ്ടു് ഉറങ്ങുവന്നവരും ഉല്പാദിപ്പിച്ച മലിനവായുവിനെത്തന്നെ വീണ്ടും ശ്വാസിച്ചു് ഉള്ളിൽ കയറ്റി ശരീരം ഭുജിപ്പിക്കയാണു ചെയ്യുന്നതു്. ആടുമാടുകളും, പട്ടി, പൂച്ച മുതലായ മൃഗങ്ങളും കിടക്കുമുറിക്കടുത്തുകിടന്നു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതായാൽ അവ ഭുജിപ്പിക്കുന്ന ഭുക്തന്ധവായുവാണു് നാം ശ്വാസിക്കേണ്ടിവരുന്നതു്.

2 വായു ഭക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഞെരുക്കത്തെ കാരണം ഭവനം [തീക്കത്തുക] ആകുന്നു. എന്തെങ്കിലും ഭവിക്കുന്ന



മെങ്കിൽ പ്രാണവായു ആവശ്യമാണെന്ന് മുകളിൽ പറഞ്ഞുവെല്ലാം. ആകയാൽ ഭവനം നടക്കുന്നിടത്തുള്ള പ്രാണവായു ക്രമേണ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകും. ഒരു മെഴുകുതിരി കൊളുത്തി ഒരു സ്റ്റിക്കുപാത്രം കൊണ്ട് ശരിയാക്കി അല്ലെങ്കിലും ഒരു മെഴുകുതിരി കത്തുമ്പോൾ പാത്രത്തിലെ പ്രാണവായു നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനാൽ ദീപവും മങ്ങിത്തുടങ്ങും. കറുക്കഴിയുമ്പോൾ പാത്രത്തിനകത്തെ പ്രാണവായു മുഴുവൻ മെഴുകുതിരി കത്തിയ പുകയോടുകൂടി ഇംഗ്ലാൻഡ് ഉപയോഗമാക്കിയിരിക്കുകയും പ്രാണവായു ഇല്ലായ്മയാൽ മെഴുകുതിരി കെട്ടുപോകുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങിനെ മെഴുകുതിരി കത്തുകയോ എന്തെങ്കിലും സാധനം ഭവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഏതു സ്ഥലത്തെയും പ്രാണവായു കുറഞ്ഞുപോകയും, ഇംഗ്ലാൻഡ് ഉപയോഗം എന്ന വിഷയവായു വർദ്ധിക്കുകയും, തന്നിമിത്തം വായു ഭക്ഷിച്ചുപോകുകയും ചെയ്യും.

വായുവിനെ ഭക്ഷിപ്പിക്കുന്ന മൂന്നാമത്തെ കാരണം സാധനങ്ങൾ ജീർണ്ണിക്കുകയാകുന്നു. ഒരു ജന്തു ചത്താൽ അതു വേഗത്തിൽ ജീർണ്ണിച്ചു തുടങ്ങും. ജീർണ്ണിച്ചഴിയുമ്പോൾ അതിൽനിന്നും ദുർഗ്ഗന്ധമുണ്ടാകുകയും കൂടിയ അളവ് വായുവിന്മേൽ കലർന്നുപോകയും ഈ ദുർഗ്ഗന്ധ വായുവിനെ കാരാടിച്ചു നാശപ്രശ്നപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ള നാശമുണ്ടാകാൻ പ്രാ

ഞിച്ചു് അറിയുകയാണല്ലോ. ൫ ചിതുസാധനങ്ങളിൽനിന്നും
 പുറപ്പെടുന്ന ഭൂമിച്ച അണുക്കളെ കാണാൻ നമുക്കു കണ്ണു
 കൾക്കു് ശക്തിയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ഈ വക അണുക്കൾ
 വായുവിലേക്കു് പ്രസരിക്കുന്നതും നമുക്കു് കണ്ടുതന്നെ
 അറിയാമായിരുന്നു. വായുവില്പുള്ള പൊടിപടലങ്ങളെ നമു
 ക്കു് കണ്ടുതന്നെ സൂര്യശ്ശേയിൽക്കൂടി ചിലപ്പോൾ
 നമുക്കു കാണാം. മുറിക്കുകത്തക്കു് പൂരമുകളിൽ നിന്നും
 ചിലപ്പോൾ പതിക്കാറുള്ള സൂര്യശ്ശേയിൽക്കൂടിനോക്കിയാൽ
 പൊടികൾ പറക്കുന്നതു കാണാം. സാധാരണ വായുവിൽ
 ഇതുപോലെ എന്തെല്ലാം മലിനതകളുണ്ടെന്നു് നമുക്കു മന
 സ്സിലാക്കാം. ഇതു കണ്ടും ചെടികളും മറ്റും ജീങ്ങിച്ചുചേരുന്ന
 വായുവാണ് മലിനതരവും രോഗകാരണവും ആയിട്ടുള്ളതു്.
 മത്സ്യമാംസങ്ങളുടേയും മലക്കറി സാധനങ്ങളുടേയും ഉപ്പു
 പ്പുങ്ങളും അവ കഴിക്കുന്ന ഭുജി്കുനിറഞ്ഞ വെള്ളവും വീടുക
 ൾക്കടുത്തു നിക്ഷേപിക്കപ്പെടാറുണ്ടു്. അവ അവിടെ കിട
 ന്നു ചീഞ്ഞാൽ ഒട്ടുന്ധവും രോഗാണുക്കളും പരന്നു് രോഗ
 ങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതാണ്. കശാപ്പുസ്ഥലങ്ങൾ, തോൽ
 ഉറയ്ക്കിടുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ശ്മശാനങ്ങൾ മുതലായവയും
 ഒർഗ്ഗന്ധങ്ങളും രോഗാണുക്കളെയും പരത്തി വായു ഭൂമി
 പിടുന്നവയാകയാൽ വാസസ്ഥലങ്ങൾക്കടുത്തു് ഇവ ഉണ്ടാ
 യിരിക്കരുതു്.

ഇപ്രകാരം വായു പലവിധത്തിൽ ഭൂമിപ്പിടിക്കപ്പെടുന്നു.
 ഇങ്ങനെ ഭൂജമാകുന്ന വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാൻ പ്രകൃ
 തിയിൽതന്നെ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഈശ്വരൻ നൽകിയിട്ടി
 ല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഭൂമിയിൽ നമുക്കു് ജീവിക്കുവാനും
 ശ്വാഭാസൗഖ്യപാസം ചെയ്യുവാനും നിവൃത്തിയില്ലാത്തവിധം

വായുമണ്ഡലം വിഷവായുകൊണ്ടു നിറഞ്ഞുപോകമാ
യിരുന്നു.

വായു ശുദ്ധീകരണം.

വായു പ്രകൃത്യാ ശുദ്ധമാകുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ —

1. വായുക്കൾ തമ്മിൽ കലരുക, 2, കാരറ്റ് അടിക്കുക, 3. ചെടികളുടെ പ്രവൃത്തി, 4. സൂർ്യംശക്തി—
ഇവയാകുന്നു.

1. വായുക്കൾ തമ്മിൽ ലയിക്കുക—ഒരുകൂട്ടത്തിൽ കററുപാൽ ഒഴിക്കുക ഉടൻ അതു് വെള്ളത്തിൽ നാലു വശത്തേക്കും വ്യാപിച്ചു് ചെള്ളത്തോടു കലർന്നുപോകയും ചെയ്യുന്നു് പാലിന്റെ നിറം അറിയാൻ പോലുമില്ലാതാകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാം, തീയിൽ നിന്നു വായുപിളേക്കു് പൊങ്ങുന്ന പുകയും അതുപോലെ ക്രമേണ കാണാനില്ലാത്തവിധം വായുവിൽ ലയിച്ചുപോകും. ഇപ്രകാരം തന്നെയാണു് നാം ഉള്ളുപയിച്ചു വിടുന്ന ഭൂമിച്ചു വായുവിന്റെയും കഥ അതു നമ്മുടെ ചുറ്റും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ശുദ്ധവായുവിൽ എല്ലാ ഭാഗത്തേക്കും വ്യാപിച്ചു് വായുവിൽ കലർന്നു് അതിന്റെ വിഷശക്തി കറഞ്ഞുപോകുന്നു. ഇക്കാരണ നംഭവിക്കുന്നില്ലാതിരുന്നുവെങ്കിൽ ആ മലിനവായു നമ്മുടെ ചുറ്റുംതന്നെ നില്ക്കയും, നാം അതിനെത്തന്നെ വീണ്ടു ശ്വസിക്കാനിടയാകയും തന്നിരിക്കും നാമെല്ലാം രോഗികളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

കാരറ്റ് അടിക്കുക— മിക്കവാറും എല്ലാഴ്ചതന്നെ കാരറ്റ് അടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭൂമിയിൽ അവിടവിടെ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭൂമിച്ചു വായുക്കളേയും ദുർഗ്ഗന്ധങ്ങളേയും നാലുഭാഗത്തേക്കും അടിച്ചു പറത്തി

ദുരന്താക്കിയിട്ട് വായുമണ്ഡലത്തെ എപ്പോഴും ശുദ്ധീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

3. ചെടികൾ—സാധനങ്ങൾ എരിയുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കരിയും (ഇംഗോലവും) വായുവിലുള്ള അമ്ലജനക (പ്രാണവായു)വും കൂടിച്ചേർന്ന് ഇംഗോലാഗ്നിവാതകമെന്ന വിഷവായുവുണ്ടാകി വായു ദുഷിക്കുന്നുണ്ടെന്നു മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. പക്ഷൽസമയം ചെടികൾ വായുവിലുള്ള മേൽപറഞ്ഞ ഇംഗോലാഗ്നിവാതകത്തിൽനിന്ന് ഇംഗോലത്തെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് അമ്ലജനകത്തെ (പ്രാണവായുവിനെ) തിരിച്ചു വായുമണ്ഡലത്തിലേക്കു വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു. അതായത് ചെടികൾ വായുവിലുള്ള ഇംഗോലാഗ്നിവാതകമെന്ന വിഷവായുവിനെ കറയ്ക്കുകയും തന്മൂലം വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗൃഹങ്ങൾക്കു ചുറ്റും ചെടികൾ വച്ചു പിടിപ്പിക്കണമെന്ന് സിദ്ധാന്തിക്കുന്നത് ഇങ്ങിനെ ചുറ്റുമുള്ള വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കാനാണ്.

4. സൂര്യരശ്മി—ഭോഗാണുക്കളധികവും സൂര്യരശ്മിയിൽ നശിച്ചുപോകുന്നവയായതുകൊണ്ട് സൂര്യരശ്മി വായുവിലുള്ള ഭോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിച്ചു വായുമണ്ഡലം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

4-ാം അദ്ധ്യായം

ജലം

ജലത്തിന്റെ ഉപയോഗം—വായു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ മനുഷ്യനും ജന്തുക്കൾക്കും സമ്പാദിക്കാൻ കഴിച്ചു കൂടാത്ത സാധനം ജലമാകുന്നു. ജലം കിട്ടാത്തവക്കും ഇവയെല്ലാം നശിച്ചുപോകും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ

മുക്കാൽഭാഗവും ജലമാണ്. അത്രയും ജലം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമുണ്ട്. എന്തിനെന്നു പറയാം. നാംകഴിക്കുന്ന ജലനമ്മിശ്രമായ ആഹാരപാനീയങ്ങൾ ആഗാരത്തിൽ ചെന്നിട്ട് അവിടെവെച്ച് ദ്രവിച്ച് കണ്ണിപ്പോലെയല്ല. അതിലെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ മാത്രം കരകൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ലയിക്കുന്നു. ശേഷമുള്ള ഭാഗം മലമുത്രങ്ങളായും വിരക്തപ്ലായും മറ്റും വെളിയിലേക്കുതള്ളപ്പെടുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ ലയിച്ചുഭാഗം രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൂടി ശരീരഭാഗങ്ങളും വ്യാപിച്ചു ദേഹത്തെപ്പോഷിപ്പിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലെ ജലം രക്തവഴി ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ചെക്കുന്നതു ന്നു. രക്തക്കുഴലുകളിൽകൂടി ഭക്ഷണം വഴിയായി വ്യാപിക്കണമെങ്കിൽ അതു ധാരാളം ശുദ്ധജലം ചേർന്ന നേർമ്മയേറിയതായിരിക്കണം. വേണ്ടിത്തോളം ജലം ചേർന്നിട്ടില്ലാതിരിക്കുകയോ, ചേർന്നജലം ഭൂഷിച്ചതായിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ രക്തം കുറുകിയോ ഭൂഷിച്ചോ ഇരിക്കും. രക്തക്കുഴലുകൾ (സിരകൾ) നേർമ്മയേറിയവയാകയാൽ രക്തം ശുദ്ധജലം ചേർന്നതല്ലെങ്കിൽ രക്തക്കുഴലുകളിൽകൂടി വ്യാപിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതാവുകയും അത് പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

അതുകൊണ്ടു ശുദ്ധവായു നമുക്ക് എത്ര ആവശ്യമാണോ അതുപോലെ ശുദ്ധജലവും വളരെ ആവശ്യമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാം. കൂടാതെ എത്ര സുധനവും കഴികി ശുദ്ധമാക്കണമെങ്കിൽ ശുദ്ധജലം കൂടാതെ സാധ്യമല്ല കഴിക്കുന്നതിനും കുളിക്കുന്നതിനും നമുക്കു ജലം ആവശ്യമാത്രം അഴുകുകയും ഒഴുകിക്കളയുന്നതിന്നു ജലം തന്നെ വേണ്ടതാണ്.

ജലം ലഭിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം.

ഈ അത്യാവശ്യമായ ജലം നമുക്കു പ്രധാനമായി ലഭിക്കുന്നത് മഴയിൽനിന്നാകുന്നു. സമുദ്രത്തിലേയും മറ്റു ജലാശയങ്ങളിലേയും ജലം സൂര്യന്റെ ചൂടുകൊണ്ട് ആവിയാക്കി ആകാശത്തിലേക്കു പൊങ്ങുകയും അവിടെവെച്ച് ആവിതണുത്ത് വീണ്ടും വെള്ളമായിത്തീർന്ന് മഴയായോ മഞ്ഞയായോ തിരികെ ഭൂമിയിലേക്കു വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. മഴയായിപെയ്യുന്ന ജലത്തിന്റെ ഒരു നല്ലഭാഗം ഭൂമിയെ നനയ്ക്കുകയും ഭൂമിക്കടിയിലേക്കു് താഴുകയും അതു് കിണറുകളുടെയും കുളങ്ങളുടെയും ഉറവ്കളിലേക്കു് ചെന്നുപാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ശേഷംഭാഗം ജലം ഒഴുകി നദികളിൽ വിണ്വീണ്ടും കായലിലേക്കും സമുദ്രത്തിലേക്കും ചെന്നുചേരുന്നു. ജലം അധികം തണുത്താൽ മഞ്ഞുകട്ടയായിത്തീരുന്നതാകയാൽ ഹിമാലയപർവ്വതശൃംഗങ്ങൾ പോലെയുള്ള ശീതളപ്രദേശങ്ങളിൽ മഴ വെള്ളമായി വിഴുങ്ങുന്നതിനുപകരം മഞ്ഞുകട്ടയായിട്ടാണു് വീഴുന്നതു്. ഉഷ്ണകാലങ്ങളിൽ അതു് ഉരുകി വെള്ളമായിത്തീർന്ന് നദികളായി ഒഴുകി സമുദ്രത്തിലേക്കു ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും സൂര്യന്റെ ചൂടുകൊണ്ടു് ഏല്പാ ജലാശയങ്ങളിലേയും വെള്ളം ആവിയാക്കി ആകാശത്തിലേക്കു് ഉയരുകയും അവിടെവെച്ച് അതു തണുത്ത് തിരിയെ വെള്ളമായിത്തീർന്ന് മഴയായി പെയ്തു് കിണറുകളിലും കുളങ്ങളിലും നദികളിലുമെല്ലാം വെള്ളം പെരുകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ വീണ്ടുംവീണ്ടും ജലാശയങ്ങളിലെ വെള്ളം ആവിയാക്കിത്തീരുകയും അയതു് തണുത്തു വീണ്ടും പഴയപടി വെള്ളമായി വീഴുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭൂമിയിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള ജലം നമുക്കു ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മഴവെള്ളം — ഇത് വളരെ ശുദ്ധമായിരിക്കും. എന്നാൽ മഴയില്ല തെയിരിക്കെ ആദ്യം ചെയ്യുന്ന മഴവെള്ളത്തിൽ വായുവിലുള്ള പൊടികളും മറ്റും കലന്നിരിക്കുകയുള്ളതിനാൽ അതു ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. പൊടി മാറിയ ശേഷം ചെയ്യുന്ന മഴവെള്ളം വളരെ നീർമലമായിരിക്കും. എന്നാൽ അതു ഭൂമിയിൽ വീണു നില്ക്കുന്നതല്ലെങ്കിൽ, ജീർണ്ണിച്ചു വസ്തുക്കൾ മുതലായവയിൽ കൂടി ഷോർവാൾ മലിനമായിത്തീർന്നു. പുറത്തുനിന്നു വീഴുന്ന മഴവെള്ളത്തിൽ പുറത്തുള്ള പൊടികളും പക്ഷികളുടെ കഷ്ടങ്ങളും അവ കൊത്തികൊണ്ടു വരുന്ന മറ്റു പല അഴുക്കുകളും കലന്നിരിക്കും.

നദീതലവെള്ളം — നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ആറുകളിലും തോടുകളിലും മുണ്ടലക്കുക, കന്നുകാലികളെ കളിപ്പിക്കുക, ഇരകളിലും വിസർജ്ജിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മലമൂത്രങ്ങൾ ഒലിച്ചിറങ്ങുക മുതലായവകൊണ്ട് അവയിലെ ജലം മിക്കവാറും ദൂഷിച്ചിരിക്കും. പല സ്ഥലങ്ങളിലും ആറുകളിലേക്കും തോടുകളിലേക്കും തള്ളിനിറുത്തി കിടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയും, ആററുകിലുള്ള മരക്കൊമ്പുകളിൽ കയറി ഇരുന്നും, മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ നദീജലം ചൊതുവെ ദൂഷിച്ചിരിക്കപ്പെടുന്നു. ആററുകൾക്കു ധാരാളം ശുശ്രൂഷകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനാലും, ഏതുവിധ അഴുക്കുകളേയും ചെറുത്തുക്കളേയും നദികളിലേക്ക് എറിഞ്ഞുകളയുക ഒരു പതിവായി തീർന്നിട്ടുള്ളതിനാലും, ആറവെള്ളം അശുദ്ധമാക്കപ്പെടുന്നു. കാളാ, മസൂരി, സന്നിപാതജലം മുതലായ പകർച്ച രോഗങ്ങളുള്ള കാലങ്ങളിൽ ഈ വക രോഗികളുടെ വസ്തുക്കൾ നദികളിൽ അലക്കിയും മറ്റും, ആറവെള്ളം വഴിയായി, രോഗബീജങ്ങളെ നാടെങ്ങും പര

അന്യരും. അതതരം ഒരുതരത്തിൽ മലിനനദീജലം ഭൂതക്ക
 ഞ്ചിയിൽനിന്നു നോക്കിയാൽ അതിലേതു അഴുകുകയും തി
 മിക്കയും മറയ്ക്കപ്പെടുന്നു കാണാം.



കുതിരകൾ ഇവിടെ ജലം
 ഭൂതക്കുതിരകൾക്കു നോ
 കിയാൽ കാണുന്നതുപോലും

പഴയൊല്ലങ്ങളിലും അതിൽ വാസ്തവം കാണാം. വളരെ വീതിയും ഒഴുകും ഉള്ള നദീതടങ്ങളിൽ അതിൽ ശുദ്ധമായ ഏറും അഴുകുകയും ഒഴുകിപ്പോയും ഭോഷം കാണുന്നതിലും എണ്ണയുള്ള ഇത്തരം തോടുകളിലെവെള്ളം വളരെ ദുഷിച്ചതായിരിക്കും.

ശുദ്ധജലം — ആകാശത്തിലെ പാടിമാറിയിരുന്ന ശേഷം വെയ്ക്കുന്ന ശോഖയായും, നല്ല ഉറവകളിൽനിന്നും, ആഴമുള്ള കിണറുകളിൽനിന്നും, ഉന്നത തടങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്ന വെള്ളവും മാത്രമേ പ്രകൃത്യാ ശുദ്ധമായിരിക്കുള്ളൂ. ശുദ്ധ ജലം തെളിഞ്ഞതും, തവിതോ ഗന്ധമോ നിറമോ ഇല്ലാത്തതും ചീഞ്ഞ സാധനങ്ങളോടൊന്നും ലയിച്ചിട്ടില്ലാത്തതും മാത്രമല്ല ശുദ്ധമായിരിക്കും. വെള്ളത്തിൽ ചുണ്ണാമ്പോ ലോഹസാധനങ്ങളോ അലിഞ്ഞു ചേർന്നിരുന്നാൽ അതു വലിഞ്ഞതായിരിക്കും. അതിനു വലിഞ്ഞുപോകുന്ന പാറയും പാലകത്തിൽ ലായ്യമായിത്തീരും. വെള്ളം ചുറ്റുമുള്ളതിൽ അതിൽ സാധനങ്ങൾ വേഗം വേരുകയില്ല. ഘനജലത്തിൽ സോപ്പു പരയുകയില്ലാത്തതിനാൽ അലക്കുന്നതിന് ഘനജലം നല്ലതല്ല.

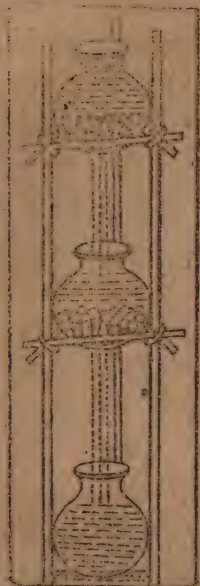
ജലവിതരണം—മുല്ലാ സമലങ്ങളിലും നല്ല വെള്ളം കിട്ടുകയില്ല. കടൽത്തീരങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലം സാധാരണ കറവാണ്. ശുദ്ധജലം ലഭിക്കാത്ത പ്രധാന പട്ടണങ്ങളിലെ ആവശ്യത്തിന് ദുഃസ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നു കഴൽവഴി ചെയ്തും വരത്തി ശുദ്ധിചെയ്ത് ചെറു കഴലുകൾവഴിയായി ഗ്രാമങ്ങളിലും തെരുവീഥികളിലും വിതരണചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതിനു കഴൽചെയ്തതെന്നു പറയും.

വാറുജലം—വെള്ളം തിളിപ്പിച്ചു് ആവിയാക്കി ആവിതര തണുപ്പിച്ചു് തിരിയെ ജലമാക്കി എടുക്കുന്നതിനാണ് ജലം വാറുക്കു എന്നു പറയുന്നത്. സമുദ്രജലം വാറി ശുദ്ധജലം ഉണ്ടാക്കി കപ്പൽക്കാർ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ജലം ശുദ്ധമാക്കുന്ന വിധം—ജലത്തിൽ ചിലപ്പോൾ രോഗാണുക്കളും മറ്റു വിഷങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. അവ നല്ലപ്പൂക്കൾക്കു നശിക്കേണ്ടതു്. കൂടാതെ പൊടികളും മറ്റു അഴുക്കുകളും കലങ്ങിയെന്നു് തീർക്കും. അവ അരിച്ചു കളഞ്ഞതിലേക്കു പോകേണ്ടതു്. വെള്ളം നല്ലവണ്ണം തിളച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അതിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ നശിച്ചുപോകയും അരിയുമ്പോൾ ദുഷ്ടകൾപോയി ശുദ്ധമാകുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് വെള്ളം ശുദ്ധമാക്കണം എന്ന നിശ്ചയമില്ലാത്തപ്പോൾ അതു കായ്മണിശ്രുർനേരം നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ചു് ആറി അരിച്ചെടുത്തു് മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

വെള്ളം അരിച്ചു ശുദ്ധമാക്കുന്നതിനുപലതരം (filters) അരിപ്പു മന്ത്രങ്ങൾ വാങ്ങാൻ കിട്ടാ. അവയ്ക്കു വലിയ വിചലനം, എന്നാൽ വലിയ ചിലവുതന്നെ വെള്ളം അരിച്ചെടുക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗമുണ്ട്. അതിന്റെ വിധമാണ് ഈ പട്ടത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത്. മൂന്നു തട്ടുള്ള ഒരു

മുക്കാലി ഉണ്ടാക്കി മൂന്നു നട്ടിലും കാശോപതിയ മൺകലം വയ്ക്കണം. മുകളിലത്തെ രണ്ടുകലങ്ങളുടെയും അടിയിൽ



ചലം ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

വളരെ ചെറിയ ഒന്നുണ്ടെങ്കിലോ അല്ലെങ്കിൽ താഴെത്തട്ടിലിടണം. മുകളിലത്തെ കലത്തിൽ പകുതിവരെ ആറുവരൽ കഴുകിശുദ്ധമാക്കി ഇടണം. മദ്ധ്യയുള്ള കലത്തിൽ പകുതിവരെ നല്ല കരിപ്പെട്ട ഇടണം, മുകളിലത്തെ കലത്തിൽ നിറയ്ക്കലും ഒഴിക്കണം. ചാലിനും കരിപ്പെട്ടകരുംകൂടും ജലത്തിൽ വേർതിട്ടുള്ള ഭൂഷാവാലക്കളേയും മറയ്ക്കാതെ കേരളേയും തടഞ്ഞു നിർത്താനും ശ്രമിക്കാനും ശക്തിയുള്ളതിനാൽ മുകളിലത്തെ കലത്തിലെ ജലം ചാലിയിൽക്കൂടി ഉണരിയ്ക്കുന്നി അടിയിലുള്ള ചോരങ്ങളിൽക്കൂടി രണ്ടാമത്തെ കലത്തിൽ വീഴുകയും അതിലുള്ള കരിപ്പെട്ടകളിൽ തടഞ്ഞു അവയിലുള്ള ചെറിയ ചോരങ്ങളിൽക്കൂടി ഒലിച്ചു ശുദ്ധമായിത്തീർന്നിയിലുള്ള മൂന്നാമത്തെ കലത്തിൽ വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ അരി

ചെട്ടക്കുന്ന ജലം വളരെ ശുദ്ധമായിരിക്കും. ഇതിലേക്കുപയോഗിക്കുന്ന ചരൽ കരി ഇവ രണ്ടുമുണ്ടാകാവുന്നതും കൂടിയിരിക്കുമ്പോൾ നല്ല തിളയ്ക്കുന്ന ചെള്ളത്തിൽ കഴുകി ഉണക്കിയിട്ടേ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവൂ. കുറെ പഴകിത്താൽ വേറെ പുതിയ ചരലും കരിയും ഉപയോഗിക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം ആ ചരലിലും കരിപ്പെട്ടയിലും തക്കിയിരിപ്പുള്ള മാലിന്യംകൂടി ജലത്തിൽ കലക്കുകയേ ഉള്ളൂ.

ശുദ്ധജലത്തേക്കാൾ ഉണമമായ പാനീയം വേറെ ഇല്ല. അതു് ഹൈന്ദവം ക്ഷീണവും തീർക്കുന്നതും നിർദ്ദാഷവും,

ആണ്. ലഹരി പാനീയങ്ങളെല്ലാംതന്നെ കൂടുതൽ ദാഹ
 ന്നെയുണ്ടാക്കുകയും ആദാഗൃഹത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.
 ഈശ്വരമന്ദിരമായ ഗുഹയെത്തന്നെ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട് നാശകര
 മായ ലഹരിപാനീയങ്ങളുപയോഗിച്ചു "നന്ദനകർ നശിച്ചു
 പോയിട്ടുണ്ട്".

5-ാം അദ്ധ്യായം

ഭക്ഷണം

നാം ഏന്തിന് ഭക്ഷിക്കണം? നാം ഒന്നും ഭക്ഷിക്കുന്നി
 ല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ മോഹത്തിൽ മാംസം കരേണ്ണമേറണ്ണയാ
 ി കറഞ്ഞുകറഞ്ഞത് ക്ഷിണിച്ചു കൂടമെന്ന ഏല്പം തൊലി
 യും ആയിതിന്ന് ഒടുവിൽ മരിച്ചുപോകും.

ഏതുതുകൊണ്ടു മോഹത്തിലെ മാംസംകറയുന്നു? വേല
 ചെയ്യുന്ന ഏതു സാധനവും കരേണ്ണ തേഞ്ഞുപോകും. പി
 ശാത്തികൊണ്ടു പലനാദം വേലചെയ്യുമ്പോൾ അതു തേ
 ഞ്ഞുപോകുന്നില്ലേ? ഇതുപോലെയാണ് ദിവസവും ജോലി
 ചെയ്യുന്ന നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും തേയ്മാനം ഉണ്ടായിക്കൊ
 ണ്ടിരിക്കുന്നത്. ആ തേയ്മാനം പരിഹരിക്കുകയും ശരീ
 രത്തിന് ശക്തിയുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യാനാണ് നാം ഭക്ഷിക്കു
 ന്നതു്. ഒരു തീവണ്ടിയോടോ മോട്ടോർവണ്ടിയോടോ ചേർക്കു
 ക. അത് ആളുകളെയും സാധനങ്ങളെയും വഹിച്ചുകൊ
 ണ്ടുപോകുന്നതെങ്കിൽ അതിന് കുറെ ശക്തിവേണം. ആ ശ
 ക്തി എവിടെനിന്നുകിട്ടുന്നു? തീവണ്ടിയിൽ ആദ്യത്തെ എ
 ഞ്ചിൻവണ്ടിയുടെ ഒരു വശത്തുകൂടി ഒട്ടുപളാര കൽക്കരി
 ഇട്ടുകൊടുക്കുന്നതു കാണുന്നില്ലേ? ആ കൽക്കരി ഏകിഞ്ഞു്
 അരിയ്ക്കിനിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ശക്തിയാണ് വണ്ടി ഓടാൻ
 കാരണമാകുന്നത്. മോട്ടോർവണ്ടിയിൽ പെട്രോൾ ഒഴിക്കു

നങ്ങളെല്ലാം പെട്ടോരും കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ വാങ്ങി കാട്ടുന്നതിനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. അതുപോലെ നാം വല്ലതും പേലപെടുത്തുകയിൽ അതിനുള്ള ശക്തി നമുക്കു ശരീരത്തിനുണ്ടാകണം. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഭവിച്ചുണ്ടാകുന്ന സത്തു് കൈമാതി തീരുകയും ആ ഭക്തം ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാകുന്നു ശരീരത്തിനു ശക്തിയുണ്ടാകുന്നതു്.

ഇനി നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ഭവിക്കുന്നതെങ്ങിനെ യെന്നുകൂടി ഇവിടെ ചുരുക്കമായി വിവരിക്കാം. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ ഭവിപ്പിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയിൽ ഏകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കു ഭവനരന്ത്രിയം Alimentary canal എന്നാലായുന്നു. ഇതു വായു് മുതൽ പെക്കുകക്കുറിന്റെ അവസാനംവരെയുള്ള ദീർഘമായ ഒരു നാളിനോളം പ്രായുസ്സുള്ള ഒരുളിന്റെ കക്കിന് ഏകദേശം 30 അടിനീളം കാണാം. അതിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗം ചുരുങ്ങു ഭക്ഷിക്കിക്കിടക്കുന്ന ആദ്യംവായ്ക്കുകൂടി അകത്തേക്കു് പ്രവേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണം അവിടെവെച്ചുനന്നായി ചെറുചുരുട്ടാക്കപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ അതു് വാറ്റിലേക്കു ഉഴുതിയതെന്ന ഉമിനീരുമായികലവും ഉമിനീർമധ്യമത്തെ സ്വരംവിക്കുന്നതാണു്. ഉമിനീർകൂട്ടിച്ചേർത്തു ചെറുച്ച ആഹാരംഭക്ഷണനാളത്തിൽകൂടി ആമാശയത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കും. ആമാശയത്തിന്റെ ഉൾക്കെട്ടാലി നമുക്കു ഒരു വായ്യിലെ തൊലിപ്പാടാണെന്നിരിക്കും. ആമാശയത്തിൽ ഈ ആഹാരത്തെ ഭവിപ്പിക്കയും ചെറുചുരുട്ടത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ആമാശയനീർ (Gastric juice) എന്ന ഒരു പ്രാധകം ഉഴുതിയന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ആഹാരവും ഈ സസ്രംകൂടി ഏകദേശം ഒരുമണിക്കൂർ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ആമാശയത്തിൽ കിടന്നശേഷം ആരത്തിൽ അധിക്കുന്ന പൂർവ്വഭാഗത്തിൽ



ഭോജനശൃംഗം

- 2 വായു
- 6 ഭക്ഷണനാളം
- 11 പിത്താശയം
- 12 പിത്താസനാളം
- 15 പെറുകൾ
- 16 പെറുകൾക്കും പെരുങ്കട
കുമാരി യോജിക്കുന്ന
സ്ഥലം
- 17 പെറുകൾ
- 18 കൂലപാത്രം

ഗിഷ്ണുന ഒരുമിന്റെ ഭോജനത്തിൽ ഒരു ദിവസമുണ്ടാകുന്ന
മുട്ട് ഒരു വലിയ കുടം വെള്ളം തിളപ്പിക്കാൻ മതിയാകും.
മകൾക്കു ശരിയായി ഭക്ഷണമായിത്തന്നെ സാധാരണ നമ്മു

ഒരു ശരീരത്തിലെ ചൂട് (Fahrenheit Thermometer) ഉള്ള മാപിനിയനുപ്രകാരം നമ്പർ ഡിഗ്രിയാക്കിരിക്കും.



ശരീരത്തിലെ ചൂട് നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള ഉള്ള മാപിനിയനു:

രക്തപരിവാഹം കൂടാതോറും ചൂടുകൂടിയോ, ആയതു കറയുംതോറും ചൂട് കുറഞ്ഞു ഹരിക്കും. ചൂട് നമ്പർ ഡിഗ്രിയിൽ കൂടിയാൽ പനിയുണ്ടെന്നു ധരിക്കണം. അതിൽ കുറഞ്ഞാൽ ശക്തി ക്ഷയിച്ചെന്നും അറിയണം. ശരീരത്തിന് നമ്പർ ഡിഗ്രിയിൽ കുറഞ്ഞ ചൂടായാൽ അപകടകരമാണ്. മരിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ചൂടുണ്ടായിരിക്കയില്ല.

പ്രധാന ആമാനസാധനങ്ങൾ.

1. ശരീരത്തിന്റെ തേയ്മാനം പരിഹരിക്കുന്നതിനും
2. ശക്തി സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും, 3. ശരീരത്തിൽ ചൂടുണ്ടായിരിക്കുന്നതിനും പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണമാണ് നാം കഴിക്കേണ്ടത്. ഈ വക ഗുണങ്ങൾ മിക്ക ആമാനസാധനങ്ങളിലുമുണ്ട്. പക്ഷേ കാരോണിലും അളവ് കൂടുതൽ കുറവായിരിക്കുമെന്നുവെച്ചു.

1. തേയ്മാനം പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ—ഇവ മാംസത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന പാൽ, തൈര്, പയര്, തുര, കോതമ്പ്, മാംസം, മുട്ട മുതലായവയാണ്.

2. ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി സംരക്ഷിക്കാനുള്ളവ—ഇവ അരി, തൈര്, കേരം ഇവയെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന ഇരുമ്പ് മുതലായ ലോഹസമ്മിശ്രസസ്യങ്ങളാണ്. കിര മുതലായ സസ്യങ്ങൾ, പാവയ്യം, വെണ്ടയ്യം, ഉപ്പ്, ഓട്ടമി

ൽ, പാൽ, പഴങ്ങൾ ഇവയെ ചുണ്ണാമ്പ്, ഗന്ധകം മുതലായവയടങ്ങിയ സാധനങ്ങളും ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു.

3. ശരീരത്തിൽ ചൂടുകൊണ്ടു സാധനങ്ങൾ—ഇവ ഭക്ഷണീനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതരി, ധാന്യമാവുകയും, മരച്ചീനി, ഉരുളംകിഴങ്ങ്, കപ്പക്കിഴങ്ങ്, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പുകൾ, എണ്ണ, പാൽപാട, നെയ്യ്, വെളിച്ചെണ്ണ മുതലായവയാണു്.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ മേല്പറഞ്ഞ മൂന്നു് ആവശ്യങ്ങൾക്കും വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മാത്രമേ ശരീരം ശരിയായി പോഷിപ്പിക്കപ്പെടുകയുള്ളു.

ഈ നാട്ടിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആഹാരക്രമത്തെക്കുറിച്ച് ഡാക്ടർ കെ. രാമൻതമ്പി എം. ഡി. ഇപ്രകാരം ഉപദേശിക്കുന്നു—

“കാലത്തു്”—കുഞ്ഞിനും ചെറുപയറും. ഉച്ചത്തു്—രവിഴുകളായാത്ത ചോറും പരിപ്പും നെയ്യും ഒന്നരണ്ടു മലക്കുറിശ്ശിതാനും. [ചെറുപയറു തുമരപ്പരിപ്പും മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കണം]. രാത്രി—മിതമായ അത്താഴം, നല്ല പഴങ്ങൾകൂടി ഉപയോഗിച്ചാൽ നന്നു്. എരി, പച്ച, മന്ദപലകൾ ഇവ വളരെ കുറയ്ക്കണം.”

ഈ ആഹാരക്രമം കുറവുള്ളവർക്കും ചോഷിക്കുന്നതാണു് ആവശ്യവും സരകുപ്പുവുപോലെ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കൂടുതൽ കുറവായി ഉപയോഗിക്കാം.

അധികവും കാവശശാലസമാകാള ആശ്രയിച്ചാണു് ആഹാരത്തിന്റെ സ്വഭാവമിരിക്കുന്നതു് ശീതരാജ്യങ്ങളായ ഗ്രീൻലണ്ടു്, ആർട്ടിക് പ്രദേശങ്ങൾ മുതലായ ഭിക്ഷകളിലുള്ളവർ ഉണ്ണുകക്കുണ്ടായ കൊഴുപ്പുള്ള മത്സ്യമാംസ

ങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഗിതോഷ്ണപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള യൂറോപ്യന്മാർ മുതലായവർ മോസവും സസ്യങ്ങളോ കൂടി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉഷ്ണപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ഇന്ത്യക്കാർ മുതലായവർ സസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കായ്ക്കനികൾ, ഇലകൾ, കിഴങ്ങുകൾ, മുതലായവയാണ് "ലീഫ്ഫോഡ്" മരമാരും സാത്വികമാരുമായ ഋഷികളുടെ ആഹാരം. ചൈനയിൽ മനുഷ്യസൃഷ്ടി കഴിഞ്ഞ ഉടൻ കൈവം മനുഷ്യനു നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ആഹാര സാധനങ്ങൾ കായ്ക്കനികളും, ധാന്യങ്ങളും, പച്ചസസ്യങ്ങളും ആകുന്നു. ജീവശക്തിയും പൂർണ്ണാരോഗ്യവും നൽകുന്ന (Vitamins) ജീവകങ്ങളെല്ലാം പച്ചസസ്യങ്ങളിലും കായ്ക്കനികളിലും ധാന്യങ്ങളിലുമാണ് അധികവും അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതെന്ന് ആധുനിക രസതന്ത്രശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആഹാരക്രമം—വിശപ്പടക്കാൻ മാത്രവും വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രവും ഭക്ഷിക്കുന്നതല്ലാതെ കിട്ടുമ്പോഴും കാണുമ്പോഴുമെല്ലാം ഭക്ഷിക്കുന്നതു ശരിയല്ല. ക്ലിപ്തസമയത്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണുതക്കമം. ഒരിക്കൽ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ 3 മണിക്കൂറെങ്കിലും കഴിഞ്ഞിട്ടെ അടുത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കാറു. അളവും ക്രമവും തെറ്റിച്ചുള്ള ആഹാരം ഭരണക്കേട്, തലവേദന മുതലായവ ഉണ്ടാക്കും. കാലത്തു ലഭ്യമായ ആഹാരവും, ഉയ്യയ്ക്ക് പൂർണ്ണമായ ആഹാരവും വൈകുന്നേരം അധികം രാത്രിയാകുന്നതിനു മുമ്പ് സാമാന്യമായ ആഹാരവും കഴിക്കുകയാണുതക്കമം. വയസ്സ്, തൊഴിൽ, ശാരീരികസ്ഥിതി ഇവയനുസരിച്ച് ആഹാരം അളവിലും ഗുണത്തിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കണം. വൃദ്ധന്മാർ രാത്രിയാൽ നേരത്തെ ആഹാരം കഴിക്കണം. നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു സാവധാനത്തിൽ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം മാത്രമേ ശരിയായും പേഗത്തിലും ദഹിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ മാത്രമേ ആഹാരത്തിലെ പോഷകാംശങ്ങൾ മുഴുവൻ ശരീരത്തിൽ

പിടിക്കുകയും ആദർശഗുണങ്ങളും ചെയ്യുകയും. അല്ലാത്തവ
ദാരിക്കാരെ നിയ്ക്കുവാനുള്ളതായി വെളിച്ചം തളച്ചെ
ടുക്കുന്നു" ചെയ്യുന്നത്. ആഹാരം കഴിച്ചയുടൻ അല്പം
വിശ്രമിക്കുന്നത് ആവശ്യമാണ്.

ലോകത്തിൽ ആഹാരമില്ലാതെ മരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ
വളരെയധികംപേർ അമിതാഹാരം കൊണ്ടും ഭുജിച്ച
ആഹാരംകൊണ്ടും മരിക്കുന്നതായി കണ്ടിരിക്കുന്നു. അതി
നാൽ ആഹാരം ഗുരുവും പോഷകവും മിതവും ആയിരി
ക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

എല്ലാവരും പ്രധാനമായി ഭക്ഷണാരംഭത്തിൽ നാം
ഇരഗപരസംഗ്രഹത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതാണ്.

ആദർശഗുണശകരങ്ങളായ ചില ശീല
ങ്ങൾ — വെറിലമുറക്കു്, പുക വലിക്കുക, ചൊടി വലി
ക്കുക, മദ്യപാനം, കാപ്പികുടി. പായകുടി, കാപ്പിതീറ്റി,
ഗഞ്ചാക്കുടി, മുതലായവ ആദർശഗുണത്തിന്നു വളരെ കേടു
ചെയ്യുന്നവയാണ്. ഇവയെല്ലാം



ആവശ്യം കൂടാതെ ഉപയോ
ഗിച്ചു തുടങ്ങുകയും ഒടുവിൽ
മാറ്റാൻ പാടില്ലാത്ത ശീലമാ
യി തിരുകയും ചെയ്യുകയാണ്.
വെറിലമുറക്കു് അധിക
മായാൽ കവിടം വാർപ്പു്, ഉന്മേ
നീക്കം, നാക്കിൽ പുണ്ണു്, മുത
ലായ രോഗങ്ങളുളളവാക്കും.

പുക വലി അധികമായാ
ൽ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും തല
ച്ചോറിനും കേടുണ്ടാക്കും. പുക
യിലയിലുള്ള നിഷോട്ടിൻ. എ
ന്ന മരണകരമായ വിഷം

പുക വലിച്ചു് ആരംഭം നശിച്ചെ
ടുത്തിവിട്ടു പിന്തായബാലനെനോക്കുക.
പുക വലിക്കുന്നതിന്നു മുഖ്യമുഖ്യ
കാരണമു കാണുക.

പദപ്രയോഗത്തേക്കാൾ ശക്തിയേറിയതാണ്. നിക്ഷേപിൻ ഒരു തുളി ഒരു മുഖലിന്റെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു മുക്കുന്നതു പത്തുപാകം. പൊടിവലി—നാസികാസ്രവങ്ങളെ ശക്തിഹീനമാക്കി നാസങ്ങൾ ശരിയായി തിരിച്ചുറിഞ്ഞു കൂടാത്തവണ്ണമാക്കും.

മദ്യപാനം—ആരോഗ്യത്തെയും, സുബാധത്തെയും നിയന്ത്രണ ശക്തിയേയും മനോഹനമദ്ധ്യത്തെയും, പ്രവൃത്തിശക്തിയേയും ക്ഷയിക്കും. മദ്യപാനി കൂടുതൽ കൂടുതൽ മദ്യം ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിതനായിത്തീർന്നുവെന്നും ആയിപ്പോകുന്നു. യൂറോപ്യൻ മഹായുദ്ധ കാലത്തു് മദ്യപാനികളായ പടയാളികൾ വരുത്തിക്കൂട്ടിയ നാശങ്ങളും തോൽവുകളും ഭയങ്കരമായിരുന്നു. മദ്യം ആരാഗമത്തിന്റെ ഉൾത്തൊലിയെ നശിപ്പിച്ചു് ഭയങ്കരവും തന്നിമിത്തം മറ്റനേകം രോഗങ്ങളുമുണ്ടാക്കും. സഹനശക്തിയും ആരോഗ്യവും നശിച്ചു് മദ്യപാനി അതിവേഗത്തിൽ രോഗാധിനനാകും. ഞററിലും, കളുത്തിലും, കിണറിലും ഭാരിലും മറ്റും ഉരുണ്ടു് വീണു മരിക്കുന്ന മദ്യപാനികൾ അസംഖ്യമാണ്. ശൈത്യം തുടങ്ങുവാനുള്ള പ്രാപ്തി മദ്യപാനിക്കു് ഇല്ലാതാക്കുമെന്നും, മദ്യം യാതൊരുതണവും ചെയ്യയില്ലെന്നും ശീതമേഖലപ്രദേശങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചപ്പോഴുള്ള റിപ്പോർട്ടിൽ ഡാക്ടർ ഹെയ്സ് പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മദ്യപാനത്തിന്റെ ദുഷ്ടതയും അസംഖ്യമാണ്.

കാപ്പി—തദ്യോപം ഉന്മേഷജനകമാണെങ്കിലും ഇതു കാലാന്തരത്തിൽ ദോഷകരമാണ്. കാപ്പിയൊഴുക്കത്തിന്നു പ്രവൃത്തിവേഗത ഉണ്ടാക്കുമെങ്കിലും കാമിതമായാൽ ഉറക്കമില്ലാതാക്കും. കാപ്പിപ്പൊടി അധികനേരം വേകുന്നതും

യാൽ അതിൽനിന്നും കാഹീൻ എന്നൊരു വിഷയത്തു് ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ആകയാൽ കാറ്റിയുണ്ടാക്കുന്നവർ പൊടിയിട്ട് ഏതാനും മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞയുടൻ കാറ്റിയുറ്റി ഏകദേശം ഉൾക്കാൽ പാത്രത്തിൽത്തന്നെ അധികദേശം വെട്ടേക്കുകയോ പിശു വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ കാഹീൻ ഉണ്ടായി കാറ്റി വിഷമയമാകും. അതു ശരിയെന്ന് വലിയ കേടു ചെയ്യുന്നതാണ്.

പായ—താല്പര്യപരമായ ഉദ്ദേശ്യത്തെ നൽകുമെങ്കിലും കാലക്രമത്തിൽ ഞെരുക്കളുടെ ശക്തി കുറയ്ക്കുകയും ഭ്രാന്തശക്തി, മലശോധന ഇവ ഇല്ലാതാക്കി ശരീരം ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം. തേയിലയും അധികദേശം വേകുന്നതായാൽ അതിൽനിന്നും ടാനിൻ എന്നൊരു വിഷം പൊട്ടെടും. ആകയാൽ തേയില തിളപ്പു വെള്ളത്തിൽ അധികദേശം ഇട്ടേക്കുകയോ ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചു തേയില രണ്ടാമതു് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്. അതു വിഷകരമാണ്. തേയിലയിലും കാപ്പിയിലും യാതൊരു പോഷകാംശവും ഇല്ലാത്തതാകുന്നു.

പാചകം—ആമാശയസന്ധി പാകം ചെയ്തിട്ടാണല്ലോ ഉപയോഗിക്കുക. ആമാശയസന്ധിയിലുള്ള പോഷകാംശങ്ങൾ ശരിയായി ലഭിക്കുന്നതിനും അവയുടെ സ്വഭാവം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ ഭ്രാന്തം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാണു് അപര പാകപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. ഈ നാട്ടിലെ പ്രധാന ആമാശയസന്ധി അളയ അരി, ഗോതമ്പ് ഇവയുടെ തവിടിൽ പോഷകാംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇവ് തവിടുകളായാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്. മില്ലിൽ കത്തി നവിട്ടു കളഞ്ഞ അരി പോഷകാംശം അധികവും

നഷ്ടപ്പെട്ടതുകൊണ്ട് അത് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നത് ഏറ്റവും നല്ലതാണ്.

പാത്രങ്ങൾ — പാത്രം ചെയ്യുന്നതിനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളുടെ വൃത്തിയ്ക്കെക്കൊണ്ട് പലപ്പോഴും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകയും പകരുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. വയറുകുടി, വിഷുവിക, സന്നിപാത ജ്വരം മുതലായ പകർച്ചരോഗങ്ങൾ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ ഭൂഷ്യങ്ങൾക്കുണ്ടാകും ആ വക രോഗികൾ ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ വഴിയായും ആണ് നാശമാണ് സംഭവിക്കാറുള്ളത്. പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ തപ്പേരിന്റെ ആക്രമിച്ച് ഉള്ളവയായിരുന്നാൽ വായിൽ തൊടാതെ ഒഴിച്ചു കടിക്കാൻ വളരെ സൗകര്യമാണ്. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ അത്തരം തപ്പേർകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കുപ്പം, ക്ഷയം, പിത്തപ്പിണ്ണ് മുതലായ ഭക്ഷണ പകർച്ചരോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവർ പ്രാരംഭത്തിൽ രോഗികളായി തോന്നുകയില്ല. അവർ സ്വന്തം വീടുകളിലും കാപ്പിക്കടകളിലും മറ്റും വയ്ക്കുന്ന കൂടാതെ സ്വന്തം ന്രമാന്തി പെരുമരുകയും അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ശരിയായി ശുദ്ധിയാക്കാതെ മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കും ധാരാളമായി പകരുന്നുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികൾ ശുചീകരണനിയമങ്ങളനുഷ്ഠിക്കാത്ത കാപ്പിക്കടകളിൽ നിന്നുണ്ടാകാവുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകം കരുതിക്കൊള്ളേണ്ടതാണ്. വെളിച്ചെണ്ണ, എണ്ണ, നെയ്യ്, മുതലായവ ചേർന്നിട്ടുള്ള കുറികൾ ഒഴിച്ച് ഉണക്ക കഴിച്ച പാത്രങ്ങൾ കാരമോ ചാരമോ മേയ്ത് കഴിക്കാത്തപക്ഷം എണ്ണമയവും എളിപ്പും പാത്രത്തിൽനിന്നും പോകുകയില്ല.

അങ്ങിനെ കഴിവുണ്ടായിരുന്ന പാത്രങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ അവയിൽ മുന്പേ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുപരക്കെ എഴുതികൂടി ഭക്ഷിക്കുകയായിരിക്കും ചെയ്യുന്നത്. മെമ്പർ പാത്രങ്ങളിലും പിത്തളപ്പാത്രങ്ങളിലും വിവിധമായ ക്ലോറൈഡുകൾ അടങ്ങിയവ ഉണ്ടായിരിക്കാം. പൂശിയതിന് ഉപയോഗിക്കാവുന്നവ. അല്ലാത്തവകൾ മോശങ്ങളിൽ കാരണമുണ്ടാകാം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും പാകംചെയ്യുന്നതും ആയ ലോഹപാത്രങ്ങൾക്ക് വെള്ളത്തിനുമേൽ പൂശാവുന്ന കറുത്തീയം പൂശരുത്. കറുത്തീയത്തിന് ഒരുതരം വിഷം lead poison ഉണ്ട്. അത് വളരെ അപകടകരമാണ്.

കുത്തികൾ — പലതരങ്ങൾ, മലക്കുറികൾ മുതലായവ മുറിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന കുത്തികൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. വിവിധതരങ്ങളായിട്ടുള്ള യാതൊന്നും ഇവകൊണ്ട് മുറിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കരുതെന്നതാകുന്നു. പകർച്ചരോഗമുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പിശാത്തികൾ, ക്ഷയരക്തത്തികൾ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും ആ വക രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതാണ്.

6-ാം അദ്ധ്യായം

വസ്ത്രധാരണം

വസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ ആവശ്യം — ശിശുക്കൾക്കും പൗരവസ്ഥകളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നതിന് മൃഗങ്ങൾക്ക് രോഗവും കട്ടിയുള്ള രോഗവും, പക്ഷികൾക്ക് തൂവലുകളും, ആമ്കൾക്ക് മുതലായവയ്ക്കും കട്ടിയുള്ള തോടുകളും പ്രകൃതി നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യനാകട്ടെ മുഴുവനായതാകട്ടെ മൃഗങ്ങൾക്കു മാത്രമുള്ളതുകൊണ്ട് അവൻ ഭീമിക്കുന്ന കാലാവസ്ഥകളനുസരിച്ച് വേണ്ട വസ്ത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി

ഉപയോഗിച്ച് ക്രമാതീതമായ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥകളിൽനിന്നും ക്ഷേമ നേടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ, മൃഗങ്ങളുടേപ്പോലെ നഗ്നരായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു വിവേകമുള്ള മനുഷ്യനു സാധ്യമല്ലെല്ലാ. ആകയാൽ മനുഷ്യന് വസ്ത്രംകൂടാതെ ജീവിക്കുവാൻ കഴികയില്ല. സ്വാതന്ത്ര്യശരീരത്തിന്റെ നഗ്നത മറയ്ക്കുക, ശീതോഷ്ണങ്ങളിൽ നിന്നു ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുക, ശരീരത്തിൽ മലിനതകളും കേടുകളും പറ്റാതെ സൂക്ഷിക്കുക ഇവയാണ് വസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ ആവശ്യം.

വസ്ത്രങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ചൂടോ തണുപ്പോ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. പുറമെ വായുവിൽ നിന്നുംമാറുമുള്ള തണുപ്പോട് ശരീരത്തിലുള്ള ചൂട് കുറയാതിരിക്കുന്നതിനും, അതുപോലെ ചൂടാമതിനുള്ള ചൂടോട് ശരീരത്തിൽ ചൂട് വർദ്ധിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും വസ്ത്രങ്ങൾ സഹായിക്കുക മാത്രമാണു ചെയ്യുന്നത്.

ഇങ്ങനെ ശീതോഷ്ണങ്ങളെ തടുക്കുന്നതിനു ചില വസ്ത്രങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ ശക്തിയുണ്ടായിരിക്കാം. പാത്തികൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ചൂടോ തണുപ്പും അധികമായി തടുക്കുകയില്ല. ആകയാൽ ഉഷ്ണകാലങ്ങളിലും ഉഷ്ണപ്രദേശങ്ങളിലും ശരീരത്തിൽ ചൂട് അധികമാകാതിരിക്കുന്നതിന് മൂലവും സുഖപ്രദവും ആയ പാത്തിവസ്ത്രങ്ങളും പട്ടുവസ്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പരുത്തി, ചണം ഇവകൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ശീതോഷ്ണങ്ങളെ തടുക്കാൻ കാര്യക്കുടി ശക്തിയുള്ളവയാണ്. കമ്പിളികളും തോലുകളും കൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ അതിലും വളരെ ശക്തിയുള്ളവയാണ്. ആകയാൽ ശീതകാലങ്ങളിലും ശീതപ്രദേശങ്ങളിലും ജനങ്ങൾ ആടുരോമംകൊണ്ടും മാറുമുള്ള കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു.

വെളുത്ത നിറത്തിന് ചൂടനെ നിരോധിക്കുവാനും കറുപ്പുനിറത്തിന് ചൂടനെ ആകർഷിക്കുവാനും ശക്തിയുളളതുകൊണ്ട് ഉഷ്ണകാലത്തു വെള്ള ഉടുപ്പുകളും ശീതകാലത്തു കറുത്ത വസ്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. വസ്ത്രങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ മുറുകിയിരിക്കരുത്, അത് ആരോഗ്യഹാനികാരമാണ്. വസ്ത്രങ്ങൾ ഏപ്രോഴും ശുദ്ധിയായിരിക്കുന്നത് രോഗാണുക്കൾ നശിക്കുന്നതിനും പകർച്ചരോഗനിരോധനത്തിനും ആവശ്യമാണ്.

വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കിക്കഴിഞ്ഞു ഇസ്റ്റിരിക്കിട്ടു (Iron ചെയ്തു) നന്നായാൽ അവയിലെ രോഗാണുക്കൾ നശിക്കുന്നതാണ്. സൂര്യരശ്മിക്കു രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാൻ ശക്തിയുള്ളതുകൊണ്ട് വസ്ത്രങ്ങൾ ഏപ്രോഴും വെയിലത്തു നല്ലവണ്ണം ഉണക്കിയിട്ട് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും രക്ഷാകരമാണ്. വസ്ത്രങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന പെട്ടിയിൽ കർപ്പൂരക്കഷണങ്ങൾ ഇടുവയ്ക്കുന്നത് രോഗാണുക്കളെ നിരോധിക്കുവാൻ നല്ലതാണ്. പകർച്ചരാഗമുള്ള അലക്കുകാരെക്കൊണ്ടു വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കിക്കൊതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

പകർച്ചവ്യാധിതരെ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ശുദ്ധിയുണ്ടാക്കി വീട്ടിനകത്തു കയറരുത്. നന്നായവസ്ത്രം ധരിക്കരുത്. അത് പലപ്പോഴും രോഗകാരണമായി തീരാറുണ്ട്. സ്ത്രീകൾ നെഞ്ചു മറയ്ക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കാറുള്ള ഛിപ് ഉള്ളടുപ്പുകൾ ശ്വാസകോശങ്ങളെ മുറുക്കി കെട്ടിവരിയുന്നവയാകയാൽ ആവിധമുള്ള ഉടുപ്പുകൾ ധരിക്കുന്നതും രോഗകാരണമായിരിക്കും.

മലിനവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്ന ആളിന്റെ ശരീരവുമായി നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. നിമ്മലമല്ലാത്ത ഒരു ശരീരത്തിൽ നിമ്മ

വമായ ഒരു മനസ്സു സൂക്ഷിക്കുക പ്രയാസമാണ്. അതുകൊണ്ടു് ആരോഗ്യം, സ്വഭാവനൈർമ്മല്യം, സ്വച്ഛത, ഇവയുടെ നിർമ്മലവും ആധാരമാകേണ്ടതും ആയ വസ്തുധാരണകൂടതൽ പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്.

4-ാം അദ്ധ്യായം

ശുചിത്വം

ശുചിത്വം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു് സർവ്വപ്രധാനമായ ഒരു കാര്യമാകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും നാം ധരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾക്കും നാം പാർക്കുന്ന ഗൃഹത്തിനും, അതിന്റെ പരിതസ്ഥലത്തിനും ശുചിത്വം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്.

ഒരാളിന്റെ അംഗഭാവങ്ങളും, നിറഭാഗി, ശോഭ, ഹൃദയനൈർമ്മല്യം മുതലായ പല ഗുണങ്ങളും അയാളുടെ ശരീരശുദ്ധിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ശരീരശുദ്ധിയെന്നുപറഞ്ഞാൽ ത്വക്ക്, രക്തം, വായു, കടൽ, മനസ്സ് ഇവയെല്ലാം ശുദ്ധമായിരിക്കുക എന്നാണ്. അല്ലാതെ ശരീരത്തിന്റെ പുറംമാത്രം ശുദ്ധമാക്കുകയല്ല. എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നതിനു് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ആദ്യത്തെ ശുദ്ധി—ശരീരത്തിനകം ശുദ്ധമാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന മാർഗ്ഗങ്ങൾ— ശുദ്ധമായ വെള്ളവിധം ശ്വസിക്കുക, ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ശുദ്ധജലം പാനം ചെയ്യൽ, തുറന്ന സ്ഥലത്തു് വ്യായാമം ചെയ്യൽ, മലമുത്രങ്ങൾ ശരിയായി വിസർജ്ജിക്കത്തക്കവണ്ണം കുടലുകൾക്കും മൂത്രാശയങ്ങൾക്കും ശക്തിയും ശുദ്ധിയുമുണ്ടായിരിക്കുവാൻ സൂക്ഷിക്കുക, വായും പല്ലുകളും മൂത്തിയും ബലവും ഉ

ഉത്തരായി സൃഷ്ടിക്കുക ഇവയാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സും അഗ്ര
 ഡപിഹാരങ്ങളെ കൂടാതെ ഉത്തമവിത്തകൾകൊണ്ട് പരി
 ശുദ്ധമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ബാഹ്യപരിശുദ്ധി—നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളി
 ൽ നിന്നും അഴുക്കുകൾ വെളിച്ചിലേക്കു പോകുന്ന ഒരു മാ
 ഗ്ഗം ശാശ്വതമാവാൻ ചെയ്യുകയാണെന്നു മുമ്പു പറഞ്ഞി
 ട്ടുണ്ടല്ലോ. അതുകൂടാതെ വിചർച്ചവഴിയായും കുറെ അഴുക്കു
 കൾ വെളിച്ചിലേക്കു പോകും. ശരീരത്തിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി



കൊണ്ടു നോക്കിയാൽ അസംഖ്യങ്ങളായരോഗ
 ങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ കഴി
 കളും അവയ്ക്കടിയിൽ
 കൂടി പാത്തികൾപോ
 ലെ ഒഴുക്കു തോടുകളും

ഭൂതക്കണ്ണിയിൽ വലുതായി കാണുന്ന രോഗ കാണാം. ചിത്രംനോ
 ങ്ങളും രോഗമുഖങ്ങളും അതിനനുസരണം കകേ. ഇത്തരം രോഗമുഖ
 പങ്ങൾ (സ്പെഷനാളങ്ങൾ) ഒരു രൂപാവൃത്തസ്ഥലത്തു് ആ
 യിരത്തോളം കാണാം. ശരീരത്തിലെ അഴുക്കുകൾ വിചർച്ചാ
 യി ഈ പ്രാമങ്ങളിൽകൂടി പുറത്തേക്കുപോയ് തള്ളിത്തള്ളിയാ
 യി കെട്ടിനില്ക്കും. വലിയ അധ്വാനം ചെയ്യുമ്പോൾ
 അധികമായി വിചർച്ചനതാകയാൽ ഈ വിചർച്ചതള്ളികൾ
 ഒന്നിച്ചുപോയ് വെച്ചുപോകുന്നു. ഇങ്ങനെ കൊളിന്റെ
 ശരീരത്തിൽ നിന്നു ഒളിവിടം ഒരു കുപ്പിയോളം വിചർച്ച
 പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ വിചർച്ചയിൽ വിചാദവ്യ
 ങ്ങൾ കലർന്നിരിക്കും. ഒളിവിടം അരരൂപത്തുകൊണ്ട് വിചാ
 രംകൊളിന്റെ വിചർച്ചവഴി പുറത്തേക്കു വരുന്നതാണ്. കൂ
 ടാതെ വെളിക്കുനിന്നു് പൊടിയും മറുഴുക്കുകളും കൂടി ഈ

വിയർപ്പോടു ചേർന്ന് ശരീരത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കും. ഈ വക വിഷം കലർന്ന അഴുക്കുകൾ തപാൽക്കുറിപ്പിൽ എഴുതുന്നതിനുള്ളതിൽ അത്ഭുതകരമായ ഒരു വാതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവെന്നും, തന്നിരിക്കുന്ന ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പും വിഷവും വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതെ ഉള്ളിൽ തടങ്ങിനിൽക്കുന്ന ശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്ന ഭാഗ്യം പല രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കും. ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിനകത്തു നിന്നും പുറത്തു നിന്നും രോഗകൃപങ്ങളിൽ വന്നു നിറയുന്ന അഴുക്കുകളെ കഴുകിക്കളഞ്ഞു ശരീരത്തിൽ നിന്നും മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കിപ്പോയെന്നു തോന്നുന്ന മാർഗ്ഗം തെളിക്കുന്നതിനാണ് ദിവസം തോറും കുളിക്കണമെന്നു വെച്ചിരിക്കുന്നത്. ആകയാൽ ദിവസം പ്രതി ദേഹം മുഴുവൻ പരുപരുത്ത തോൽക്കൊണ്ടോ ഇഞ്ചികൊണ്ടോ ശരിയായി തിരുമ്മിക്കഴുകി രോഗകൃപങ്ങളിൽ നിന്നും അഴുക്കുകളെ നീക്കം. അതിലേക്കു ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രമേ സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കാവൂ. മുഖം കൈവീര്യം പലപ്പോഴും കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കേണ്ടതാണ്. അത് സമുപയോഗപ്പെടുത്തണം.

അട്യാംഗിസ്സം നാ—അല്ലെങ്കിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളി-

വിയർപ്പും അഴുക്കും ഒന്നുമില്ലാത്ത വൃത്തിയുള്ള ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേക്കുമെങ്കിൽ ആരതു രോഗകൃപങ്ങളെങ്കിലും ഉള്ളിൽ കടന്ന് തെന്തെങ്കിലും രോഗാധിക്യമുണ്ടാകുമെന്നു വ്യാപിക്കുന്നതാണ്. എണ്ണകൾക്കു രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിൽ സ്ഥിരമായ രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുന്നത് ആവശ്യപ്പെടുന്നതാണ് വിശദീകരിക്കേണ്ടതല്ല. ഓരോ രോഗത്തിനും പറ്റുന്ന രോഗാണുക്കൾ വേർതിരിയ്ക്കുന്ന എണ്ണകൾ തേച്ചുകുളിക്കുന്നത് രോഗനിവാരണത്തിനുള്ളതും കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരവും ആയിരിക്കും. ആകയാൽ

രോഗം വേർത്ത് കാട്ടിയിട്ടുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആയ നല്ല എണ്ണ ആവശ്യമനുസരിച്ച് ശരീരം മുഴുവൻ തേച്ച് ആഴ്ചയിൽ ഒരുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കുളിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥിരതയ്ക്കും രോഗശമനത്തിനും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്. തലയിൽനിന്നും എണ്ണകൾ നേർച്ചകഴിച്ച് കളയുന്നതിന് നല്ലതുംതാളികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിർദ്ദോഷകരമായിരിക്കും. അവ സേപ്പുകളെക്കാൾ വളരെ വിലവു കുറഞ്ഞതും കൂടുതൽ സുഖപ്രദവും ആണ്. എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുന്നത് മുട്ടുവെള്ളത്തിലായിരിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്.

സമുദ്രസ്നാനം—സമുദ്രജലത്തിൽ രോഗം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ശക്തിയുള്ള പല ലവണങ്ങളും ലോഹാംശങ്ങളും ലയിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ സൗകര്യമുള്ളപ്പോൾ സമുദ്രസ്നാനം ചെയ്യുന്നത് ആരോഗ്യകരമാകുന്നു.

കുളിക്കുന്നതിനുള്ള സമയം—ഏറ്റവും നല്ല സമയം പ്രഭാതമാണ്. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പും ജോലിചെയ്യാൻ ആരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പും കുളിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപ്രദവും ഉന്മേഷകരവും ആണ്. പ്രഭാതത്തിൽ പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാൻ കഴിച്ചുള്ളവർ ആരോഗ്യവാനായിരിക്കും. ചെങ്കൽ സമയത്തെ ജോലിചെയ്ത് ഭരമം വിരമിച്ചവർ വൈകുന്നേരവും കുളിക്കേണ്ടതും പശ്യമാണ്. എന്നാൽ മനസ്സ് വിരമത്തിരിക്കുമ്പോഴും, വിശന്നിരിക്കുമ്പോഴും ക്ഷണനേരം കഴിച്ച ഉടനെയും കുളിച്ചാൽ പനി, ഹേമനദരക് മുതലായവയുണ്ടാകാം കുളിക്കുന്നതിനുള്ള വെള്ളം മലിനമായിരുന്നാൽ അതിലുള്ള അഴുക്കുകൾ രോഗകാരികളായി കണക്കാക്കേണ്ടതില്ല. ശരീരം, ദുഷിച്ചുപോകാം. ശരീരം കളിയിലുള്ളവയെപ്പോലെ പാലുപെട്ടമാണ് കുളിക്കുന്ന

തിന്നു നല്ലതു്. ആഴ്ചയിൽ ഒരുദിവസമെങ്കിലും മുട്ടവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്. എന്തെന്നാൽ മുട്ടക്കൊണ്ടു് രോഗമുദാഹരണം തുടങ്ങുന്നതിനാൽ അവിടെത്തന്നെത്തന്നെ അഴുക്കുതടയ്ക്കുവാൻ കഴിക്കാത്തതാണു്. മുട്ടവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ അധ്വാനം കൈക്കൊള്ളുകയും അതിനാലാണു് ഉന്മേഷമുണ്ടാകും. പനി, ജ്വരം വയറുകുടി, മുതലായ രോഗങ്ങൾ ശമിച്ചശേഷം പൂർണ്ണരോഗ്യം വരാത്തവർ മുട്ടവെള്ളത്തിലേ കുളിക്കാവൂ.

രോഗമില്ലാത്തവർക്കു് കുളിക്കാൻ സൗകര്യം കിട്ടാത്ത സ്ഥലത്തും ദിവസങ്ങളിലും നല്ല പരുക്കൻതോത്തു് നന്നച്ച ഭോജനമുള്ള വിദേശത്തുള്ളവർക്കും ശരിയായി തുടച്ചുകൊടുക്കുന്നതിലും ചെയ്യണം. അതു് കുളിയോളം ഗുണപ്രദമാണു്.

തോർത്തു—കുളിച്ചതോത്താൻ ഒരുതരം ഉപയോഗിക്കുന്ന തോർത്തു് മറ്റുള്ളവരും ഉപയോഗിക്കുക സാധാരണയാണു്. അധികാരം ഏതെങ്കിലും രോഗമുള്ളവരായിരിക്കും. പകർച്ചരോഗമുള്ളവരുപയോഗിക്കുന്ന തോർത്തുകുളിയിലല്ലെങ്കിലും ആ രോഗബീജങ്ങൾ കണ്ടും. അങ്ങനെയുള്ള രോഗികളെ തിരിച്ചറിയാനും എളുപ്പമല്ലാത്തതിനാൽ അനൂർത്തു തോർത്തു് ഉപയോഗിക്കുകയും അതിനാൽ തോർത്തുകൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണു്. തോർത്തുകൾ മുഖേന രോഗങ്ങൾ ധാരാളമായി പകരുന്നതു്. തോർത്തുകളിൽ മാലിന്യങ്ങളില്ലാതെ എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഒരളിന്റെ തോർത്തുകളിൽ അയാളുടെ ശരീരവൃത്തിയും നിക്ഷേപിക്കാം.

ഒരളിന്റെ നഖങ്ങളും—ഒരളിന്റെ നഖങ്ങളിലും അഴുക്കു് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കട്ടികളും പ്രായമുള്ളവരും ധാരാളമുണ്ടു്. ഒരളിന്റെ നഖങ്ങളിൽ അഴുക്കുകളും രോഗാണു



കുളം ശരിയായി കഴുകിക്കളയായ നീ മിത്തം വിഷനാശമുണ്ടാത്താൽ അതേ കുമ്പേർ രോഗാധീനരായിട്ടുണ്ട്. ഭൂമിയിൽ നിന്ന കൈകൾക്കുള്ളിൽ പറ്റുന്ന അഴുക്കുകളിൽ ചിലപ്പോൾ ഒരുതരം കുമ്പിളങ്ങളായിരിക്കും. അവയേക്കാൾ പകരുന്ന ഒരു തരം പൊരികളുണ്ടാകും.

കൈകളിലും നഖത്തിനടിയിലും അഴുക്കുവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നത് എത്ര ആക്ഷേപകരമാണ്. കൈകൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കാത്തപക്ഷം നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ പച്ചക്കറുക്കൾ, മേശ, കസേര മുതലായവയിലേപ്പോലും അഴുക്കു പാളും. പച്ചക്കറുക്കളിൽ അഴുക്കു പൂരുന്ന കൂട്ടി വൃത്തികെട്ടവയായിരിക്കും. എത്ര ജോലിയും ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാലും കൈ നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധമാക്കുകയും നഖമെടുക്കുകയും മുറിച്ചുകളയുകയും അതിനടിയിലുള്ള അഴുക്കുകൾ കൂടുകൂടെ എടുത്തുകളയുകയും ചെയ്യുന്നത് ശുചിത്വപാലത്തിനനുയോജ്യമാണ്.

പാദങ്ങൾ—ഭൂമിയിൽ കിടക്കിയിട്ടുള്ള പലേവിധ അഴുക്കുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും നാം നടക്കുന്ന എത്ര സ്ഥലത്തു നിന്നും ചിലപ്പോൾ രോഗബീജങ്ങളടങ്ങിയ അഴുക്കുകൾ നമ്മുടെ കാലിൽ പറ്റുന്നതിന് എളുപ്പമുണ്ട്. പാദങ്ങളിൽ മുറിവുണ്ടായിരുന്നാൽ ആ മുറിവിൽക്കൂടി ചിലപ്പോൾ രോഗബീജങ്ങൾ കയറാനിടയുണ്ട്. അങ്ങനെ വിഷാണക്കൾ കയറി ഒറ്ററനസ്സ് (Tetanus) മുതലായ അപകടരോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട് പലർ മരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആകയാൽ നാം നടന്ന് എവിടെപോയാലും എന്തെങ്കിലും പാദരക്ഷ ഉപയോഗിക്കണം. പാദങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകിയിട്ടേ തിരിച്ചു വീട്ടിനകത്തു കയറാവൂ. രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴും പാദങ്ങൾ കഴുകിയിട്ടേ കിടക്കയിൽ പ്രവേശിക്കാവൂ.

കണ്ണുകൾ — ഇവ മനുഷ്യന്റെ അമൂല്യമായ ഒരു അവയവമാണ്. ഇവയെ അതിശ്രദ്ധയോടെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ കാര്യം കണ്ണിനു രോഗം വരുമ്പോഴല്ലാതെ അധികപേരും അനുഭവിക്കാറില്ല. നേത്രരോഗം കൊണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ അസംഖ്യമാണ്. വിദ്യാർത്ഥികളിലധികവും ഏതെങ്കിലും നേത്രരോഗമുള്ളവരായിത്തന്നെ കാണപ്പെടുന്നത്. വെളിച്ചമില്ലാത്തതുവെച്ചുപാടിയാൽ കഴിയാതെ കേടാകാം. എപ്പോഴും ഇത്തരവുള്ളതിനും വെളിച്ചം കിട്ടത്തക്കവണ്ണം ഇത്തന്നെ വായിക്കുവാനും കണ്ണിനു നേരെ വെളിച്ചം അടിക്കത്തക്കവിധമിങ്ങനെ വായിക്കരുത്. ബാല്യമുതൽ ദിവസംപ്രതി കാലത്തും, വൈകിട്ടും ഉറക്കാനുപോകുമ്പോഴും നല്ല തണുത്ത ശുദ്ധജലംകൊണ്ട് മുഖവും കണ്ണുകളും കഴുകുകയും, അല്പനേരം കൈനിറച്ചു വെള്ളമെടുത്തു കണ്ണിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു തണുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ കണ്ണിലെ അസ്വസ്ഥതകൾക്കു ക്ഷീണംമാറുകയും ഉന്മേഷമുണ്ടാകുകയും നേത്രരോഗബാധ കറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. കണ്ണിൽനിന്നും ഒരു അകലവസ്തുക്കും വെച്ച് നോക്കിയാൽ അക്ഷരം വ്യക്തമായി കാണുകയിൽ അതു രോഗലക്ഷണമാണ്. ഉടനെ കണ്ണുപരിശോ



ധിപ്പിച്ചു രോഗം പരിഹരിക്കണം. കണ്ണു ശക്തിയായിപരിശോധിക്കാതെ കണ്ണാടിവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കരുത്. അതു കാഴ്ചയെ നശിപ്പിച്ചതും കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു് അവശ്യമാണെന്നു കണ്ടാൽ ഉപയോഗിക്കേതന്നെ വേണം. അല്ലെങ്കിൽ അതു കാഴ്ചയ്ക്കുകേകാണം.

മുക്കി — കണ്ണു മുക്കി വളരെ ബന്ധമുള്ളതാണ്. മു

കിൽ രോഗാണുക്കളെ നിരോധിക്കാനുള്ള വ്യവസ്ഥകളുണ്ട് മുക്കിൽ കൂടി യല്ലാതെ വാതിൽ കൂടി പ്രാദേശാധിപതി ചെയ്യുന്നത്. ഉദാഹരണമായി വാതിൽ തുറന്ന അതിൽ കൂടി ശ്വാസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പല രോഗാണുക്കളും നേരിട്ട് ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചു രോഗബാധ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. മുക്കിൽ എന്തെങ്കിലും പോയാൽ, അത് എടുത്തുകൊണ്ടു വരികയും മുക്കിലിട്ട് കൂടുതൽ അപകടമുണ്ടാക്കാതെ ഉടൻ അതിനുള്ള വിദഗ്ദ്ധനാളെ കൊണ്ടുവരികയും എടുപ്പിക്കണം. അത്രയും നിമിത്തമാണ് മുക്കിലും നെറുകയിലും പഴുപ്പുണ്ടായി അനേകം പേർ പിനസും മറ്റലയ മറ്റാലോഗങ്ങൾക്കു കീഴായി തീരുന്നതും. അനാവശ്യമായി പുകയിലപ്പൊടി വലിച്ചു ശീലിച്ചു മുക്കും നെറുകയും ഒറ്റപ്പെടുത്തി തടയണവർ അസംബന്ധമാണ്. മുക്കും കണ്ണും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധമുള്ളതുകൊണ്ട് മുക്കിൽ വലിക്കുന്ന പൊടിയുടെ പറ്റവും കണ്ണിനേയും ബാധിക്കും. ഈ അനാവശ്യമുറ്റിലും കുട്ടികൾ സമ്പാദിക്കുന്നത്. ആകയാൽ നാസികാരാസ്യവും വൃത്തിയാക്കുകയും കഴുകുകയും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതും ശ്വാസാധിപതി ചെയ്യുന്നതിനും രോഗനിരോധനത്തിനും അത്യാവശ്യമാണ്.

മുണ്ടുകൾ—കോളിന്റെ സമുചിത അധികവും മുണ്ടുകളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. മുണ്ടുകൾ വൃത്തികെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഏതെങ്കിലും വെറുപ്പോടു കൂടിയതോ ആകാം. കടലിലേയും ഗുഹാവാസങ്ങളിലേയും രോഗങ്ങൾ മുണ്ടുകളിൽ വരെ വ്യാപിക്കുന്നതായാൽ മുണ്ടുകളിലെ രോഗം ചിലപ്പോൾ നിവൃത്തി വരിക്കപ്പെടും. മുണ്ടുകൾ നിർമ്മലമായും മനുഷ്യതത്തോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്നതിനു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ് ആയത് സെൽസ്ബർഗ്ഗ് ന്യായമാണ്.

ചെവി—ചെവിയിലും രോഗമുണ്ടാകുമ്പോഴെ ചെ

വിരേധശരിച്ചു അന്തഃപ്രസാദമുള്ള ചെവി തവഴുപ്പുരിന-
 ദന്താകാരം വളരെ സൂക്ഷ്മമെന്നു ചൊല്ലാമെന്നും ചെ-
 വിയിൽ അഴുക്കുകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അത് വല്ല
 പ്രാദാർബ്ദ്ധവും നല്ല ചെവിയാണെന്നു കാണാം. വളരെ സൂ-
 ക്ഷ്മിച്ചു എടുത്തു കളയണം. മുനയുള്ള സാധനങ്ങൾ ചെവി



യിലിട്ട് പലപ്പോഴും ചെവിയിൽ കേട്ടു തട്ടി നില്ക്കുന്നതിനാൽ അങ്ങിനെ അപകടം ഉണ്ടാകാ തുടങ്ങാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കട്ടികളേ സംബന്ധിച്ചിട്ടേ തോളം അത് പ്രത്യേകിച്ചും കരുതി കൊള്ളേണ്ടതാണ്. ചെവിയിൽ പൂച്ചുക

യറുകയോ ചെവിക്ക് വേദനയുണ്ടാകയോ ചെയ്താൽ തലയിൽ നേർത്തു നന്നു ചെറുവുടോടെ ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചു അല്പനേരം നിത്തിയാൽ പൂച്ചി ചത്തുപോകുകയും വേദന മാറുകയും ചെയ്യും. ചെവിയിലുള്ള രോഗം പഴകിയാൽ സുഖപ്പെടാൻ പ്രയാസമാകുകയും ചെയ്യും. ആരംഭത്തിൽതന്നെ ശരിയായി ചികിത്സിച്ചിട്ടു ഭേദപ്പെടുത്തിക്കേണ്ടതാണ് നല്ലത്.

തലമുടി—രോഗമുക്തപക്ഷത്തിൽ അഴുക്കുവേണമെന്നിറങ്ങുകൊണ്ടിരിക്കും. തലയിൽ ധാരാളം മുടിയുള്ളതിനാലും അവ വായുവിൽ വളരെ ചെറിയ ഇഴകളായി ഉതിർന്നു കിടക്കുന്നതിനാലും, വായുവിലുള്ള പൊടികളും അഴുക്കുകളും തലയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിഷർപ്പം എല്ലാം കൂടി ചേർന്ന് തലമുടിയിൽ എ

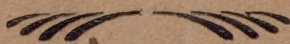
പോലും അഴുകിക്കിടക്കുകയുണ്ടായിരിക്കും. ഇങ്ങനെ, താളി, സേം
 പ്ലി മുതലായവകൊണ്ട് തലയിലെ അഴുക ശരിയായിത്ത
 ചുക്കുകയുള്ളതുകൊണ്ട് ചീപ്പുകൊണ്ട് നല്ലവണ്ണം ചീകുകയും.
 ചെയ്ത് തലയും തലമുടിയും എപ്പോഴും ശുദ്ധമാക്കിവെക്കു
 കൊണ്ടിരിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ തലയിൽ പേൻ, പുഴ
 ക്കടി, താരണം മുതലായവയുണ്ടാകും. പേൻ നിറഞ്ഞ
 തലമുടി എത്ര വൃത്തികെട്ടതും ആരോഗ്യപരവുമാണ്! ജേ
 ത് സ്മാർട്ട്നീഡ് എന്ന അങ്ങനാശകശേഷം ഏതാനും
 തുളി ഒഴിച്ചു ചുട്ടവെള്ളംകൊണ്ട് തല തേച്ചുകഴുകിയാൽ
 പേൻ നശിച്ചുപോകും. കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകൾ തലമുടി
 വൃത്തിയായി വൃത്തിയാക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധയുള്ളവരല്ലെന്നുള്ള
 സംഗതി അറിയാനാകുന്നു. എന്നാൽ ഈ കാലത്തു്
 തലമുടിയിൽ ചെലുത്തുന്ന വൃത്തികെട്ട കൃത്രിമ തലമുടികൾ
 ടൈപ്പുകൾ, കൊഴുപ്പുകൾ കൃത്രിമ ഞെറികൾ മുതലായി
 ശുചീകരണനിയമവിരുദ്ധങ്ങളായ പല വിഭാഗം അലങ്കാര
 ങ്ങൾ അനാരോഗ്യകരങ്ങളും അനുവശ്യാവശ്യകാരണവുമാ
 ണ്. മിവസംഭാരം കളിക്കുമ്പോൾ തലമുടിയിലെ അഴ
 കുകൾ ശരിയായി കളഞ്ഞ് പ്രകൃത്യാ സൗര്യമുള്ള പച്ച
 ങ്ങളും മറയ്ക്കുകയും അലങ്കരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

പല്ലി— പല്ലുകളുടെ ദുർബ്ബലതയ്ക്കു് അനേകരോഗ
 ങ്ങളുണ്ടാകുന്നുണ്ടു്. വൃത്തികെട്ടവയു് ദുർബ്ബലതയുള്ളവയായ
 പല്ലുകളോടുകൂടിയ രൊമള സമീപവർത്തികൾക്കു് വെറു
 പ്പായിരിക്കും. ചീത്ത പല്ലുകൾ നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കു
 ന്നു്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ അംശങ്ങൾ പല്ലുകളുടെ ഇ
 ടത്തിൽ ഇടയ്ക്കുവെച്ചാൽ ദുർബ്ബലതയും ഉത്സാഹവും പല്ലു
 വേദനയും ഉണ്ടാകയും ക്രമേണ ഉദനിപ്പിനിറം പഴുപ്പു്

വയറിൽ ഇറങ്ങി ഒരനക്കേടും തന്നിമിത്തമുള്ള മരം സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. ഒരനക്കേട്, വായുക്കോപം മുതലായ സുഖക്കേടുകളാൽ ദേഹം ക്ഷീണിച്ച് നിരാശരായ പലരും പല്ലുകളുടെ കേടുകൾ മാറികഴിഞ്ഞപ്പോൾ പുണ്യസുഖം ലഭിച്ച് ശരീരപുഷ്ടി പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒന്നരോഗമാണ് മരപല രോഗങ്ങളുടേയും കാരണമെന്ന് തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ആകയാൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞാലുടനെ പല്ലുകൾ ശരിയായി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. പ്രഭാതത്തിലും ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും ഇങ്ങിനെ രണ്ടു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പല്ലുതേയ്ക്കേണ്ടതത്വാവശ്യമാണ്. മാവില വായിലിട്ട് ചവച്ച് അതുകൊണ്ട് പല്ലുതേക്കുകയും ഈക്കിലിന്റെ അറ്റം ചതച്ച് അതുകൊണ്ട് പല്ലിനിടയിലെ അഴുക്കുകൾ എടുത്തുകളയുകയും നാക്ക് വടിക്കയും ചെയ്യുന്നത് രക്ഷാകരമായ ഒന്നുശോധനയാണ്. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അല്പം കുറിയ്ക്കു പൊടിക്കൊണ്ടോ നല്ല ഉപ്പുവെള്ളം കൊണ്ടോ പല്ലു തേക്കുന്നത് ഒന്നരോഗനിരോധനത്തിന് വളരെ വിശേഷമാണ്. ഉത്തരപഴുപ്പുള്ളവർ പല്ലുതേക്കാൻ ഉമിക്കരി ഉപയോഗിക്കരുത്. ഉമിക്കരിക്കൊണ്ട് പല്ലുതേക്കുകയോ അതിമൂടും അതിതണുപ്പമായ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ പല്ലിന്റെ മിനുസം (ഇനാമത്) നഷ്ടപ്പെട്ട് പല്ലിനു പുളിപ്പുതട്ടും. ഒന്നരോഗത്തെ കുറിച്ച് ശരിയായി അറിയാവുന്ന ഒരു ഡാക്ടറെക്കൊണ്ട് ആണ്ടിലൊരിക്കൽ പല്ലുകൾ പരിശോധിപ്പിച്ചു വേണ്ടത് ചെയ്താൽ അനേകം രോഗങ്ങളെ ഒഴിക്കാം.

വസ്ത്രങ്ങളും കിടക്കകളും—നമുക്കു ശരീരം
 എത്ര വൃത്തിയാക്കിക്കൊണ്ടു അത്രയും നാം ഉപയോഗി-
 ക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും കിടക്കകളും ശുചിയാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിലും
 ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. വസ്ത്രങ്ങൾ ശുചിയാക്കി സൂക്ഷിക്കു-
 വാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്. വസ്ത്രം നന്നായി നല്ല
 സോപ്പു തേച്ച് നല്ല നാഴിക വച്ചിരുന്ന ശേഷം എടുത്തു
 അടിച്ചു കഴുകിയെടുത്താൽ അഴുക്കുകൾ പോയിരിക്കും.
 അലക്കുകൊണ്ടെ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും സാമാന്യ
 അമോന്യമുള്ളവർ ഇപ്രകാരം അവരവരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ
 വൃത്തിയാക്കി ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയും. കിടക്കകളുടെ
 ഉറകൾ വസ്ത്രങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ കൂടെക്കൂടെ അലക്കി
 ഉപയോഗിക്കണം, ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നല്ല വെരില
 അതിട്ട് ഉണക്കുകയും വേണം.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

